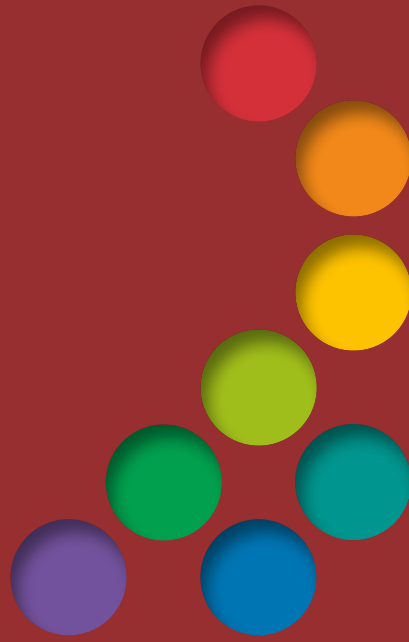


vhs

Landkreis Diepholz



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

Zweiter Bildungsweg

Berufliche Bildung

Einfach alles,
was Spaß macht

Herbst/Winter 2019

Programm



Alle Konten im Blick.



Behalten Sie den Überblick
über Ihre Konten und
Depots bei Sparkassen und
anderen Finanzinstituten.
Im Online-Banking und in
Ihrer Sparkassen-App.

ksk-syke.de | ksk-diepholz.de

 Kreissparkasse
Grafschaft Diepholz

 Kreissparkasse
Syke



Liebe Leser*innen,

die bundesweit rund 900 Volkshochschulen feiern in diesem Jahr ihr 100jähriges Jubiläum. Unsere Volkshochschule wird sich im Herbst mit einer eigenen Veranstaltung beteiligen und sich darüber hinaus der »Langen Nacht der Volkshochschulen« am Freitag, dem 20. September 2019 anschließen. Dazu laden wir alle Interessierten ein – zu einem bunten Programm in die Bildungsstätten in Stuhr, Syke und Diepholz – genaue Details veröffentlicht das Organisationsteam nach Abschluss ihrer Arbeit ...

In der Weimarer Reichsverfassung von 1919 heißt es in Artikel 148, Absatz 4: »Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden.«

Das war ein Novum in der deutschen Geschichte, die Volksbildung erhielt Verfassungsrang, ein Grundrecht war formuliert. Die Volkshochschulen wurden ausdrücklich erwähnt und erfuhren damit einen erheblichen Bedeutungszuwachs. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum die Volkshochschulen die Weimarer Verfassung als »Geburtsstunde« ihrer Institution ansehen.

Heute stehen wir vor vielfältigen Herausforderungen, die wir als Selbstverpflichtung im Geiste des geschichtlichen Auftrages der Weimarer Verfassung verstehen können, denn sie steht nicht nur für eine Demokratisierung des Bildungswesens, sondern von Staat und Gesellschaft insgesamt – eine uns aufgetragene und nie abschließend vollendbare Aufgabe.

Ich wünsche Ihnen im Namen der gesamten VHS-Belegschaft eine spannende Lektüre des Programmheftes und hoffe, Sie mit unseren Angeboten ansprechen zu können.

Ihr

Thomas Heinen



Stephanie Simon

Tel. 04242 976-4075

Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz

Nienburger Straße 5

28857 Syke

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Do. 09:00 – 16:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Fr. 09:00 – 12:30 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse Syke

BIC BRLADE21SYK

IBAN DE24291517001110044888



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Anmeldung

Sämtliche Anmeldungen – soweit im Programm nicht anders genannt – erfolgen zentral. Schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an die

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke

Anmeldezeit:

Mo. – Do. 09:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 16:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Fr. 09:00 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Mitte September verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

Mo. – Do. bis 17:00 Uhr

Fr. bis 13:00 Uhr

Haben Sie bitte Verständnis, wenn unsere Telefonanlage trotzdem manchmal überlastet sein sollte. Nutzen Sie deshalb auch die schriftliche Form der Anmeldung (per Fax, E-Mail und über das Internet).

Wenn Sie sich schriftlich anmelden, erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Unser Service für Sie

Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Menschen mit Handicap problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Allen Teilnehmer*innen an Bildungsurlaubsseminaren schicken wir per E-Mail das Bildungsurlaubs-Programm der Niedersächsischen Volkshochschulen für das kommende Jahr.

Die vhs-app

Sie können jederzeit und bundesweit auf Ihrem Smartphone VHS-Veranstaltungen buchen.



iOS-Version



Android-Version

Fortbildung für Mitarbeiter*innen und Dozent*innen

Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Fortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiter*innen, vorhalten zu können, bieten wir sowohl VHS-interne als auch regionale Fortbildungen an. Darüber hinaus empfehlen wir die kontinuierlichen Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter www.aewb-nds.de abrufen können.

Einführung neuer Dozent*innen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Freitag, 17.01.2020 – 16:00 Uhr

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1
27211 Bassum

Bitte melden Sie sich an:

Tel. 04242 976-4075

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

Kursnummer: 00102000

Inhalt

Service

Kontakt	2
Anmeldung	2
Unser Team	4
Die Freudenburg	176

Fachbereiche

Gesellschaft	7
Kultur	11
Gesundheit	15
Sprachen	21
Computer & Co.	27
Beruf	31
Deutsch als Fremdsprache	55
Grundbildung	61
Zweiter Bildungsweg	67
Bildungsurlaub	75
Vortragsübersicht	85
VHS unterwegs	89

Orte

Übersicht	92
Stuhr	93
Gesellschaft	95
Kultur	100
Gesundheit	103
Sprachen	109
Computer & Co.	114
Weyhe	119
Gesellschaft	121
Kultur	124
Gesundheit	126
Sprachen	132
Computer & Co.	136
Syke	137
Gesellschaft	139
Kultur	148
Gesundheit	156
Sprachen	166
Computer & Co.	170
Bassum	177
Gesellschaft	179
Kultur	181
Gesundheit	183
Sprachen	188
Computer & Co.	190

Twistringen	191
Gesellschaft	193
Kultur	196
Gesundheit	200
Sprachen	204
Computer & Co.	206

Bruchhausen-Vilsen	207
Gesellschaft	209
Kultur	213
Gesundheit	218
Sprachen	227

Sulinger Land	229
Gesellschaft	231
Kultur	234
Gesundheit	237
Sprachen	240
Computer & Co.	241

Diepholzer Land	243
Gesellschaft	245
Kultur	248
Gesundheit	254
Sprachen	263
Computer & Co.	266

... und sonst

Leitbild	272
Teilnahmebedingungen	273
Gremien	274
Stichwortverzeichnis	275
Datenschutzhinweise	279

Anmeldeformular	280
-----------------	-----





Thomas Hermenau



Siegmar Peukert



Carsten Duveneck



Dr. Jeannette Behaghel



Anna Katharina Bechtoldt



Heidrun Hilgemeier

Leitung der VHS

Pädagogischer Leiter

Thomas Hermenau 04242 976-4122

Kaufmännischer Leiter

Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. kaufmännischer Leiter

Carsten Duveneck 04242 976-4070

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz

vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

Rechnungswesen

Carsten Duveneck 04242 976-4070
Susanne Henke 04242 976-4008
Tanja Mosin 04242 976-4097

Programmheftgestaltung, Internet

Thomas Lagies 04242 976-4098

Hauservice

Peter Gieseke



Heide Sanders



Maike Hundertmark



Thomas Lagies



Ulrike Hittenbeck



Lydia Rau



Peter Gieseke



Stephanie Simon Beate Stach Lisa Faller Sabine Sterz Petra Kandler Nadja Abeling Ute Keller

Fachbereiche

Gesellschaft

Fachbereichsleitung

Anna Katharina Bechtoldt 04242 976-4005

Sachbearbeitung

Nadja Abeling 04242 976-4071
 Silvia Dettmer 04242 976-1921

Kindertagespflege

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Frühkindliche Bildung

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Kulturelle Bildung

Fachbereichsleitung

Anna Katharina Bechtoldt 04242 976-4005

Sachbearbeitung

Nadja Abeling 04242 976-4071

Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sachbearbeitung

Sabine Sterz 04242 976-4095

Sprachen

Fachbereichsleitung Fremdsprachen

Heide Sanders 04242 976-4073

Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072
 Beate Stach 04242 976-4068

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Pädagogische Mitarbeit

Annegret Eiselt 04242 976-4069
 Jessica Wölker 04242 976-4004

Koordination Sprachförderung

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

Sachbearbeitung

Ute Keller 04242 976-4086
 Martina Lindt 04242 976-4012
 Ilona Platz 04242 976-4096
 Ulrike Hittenbeck 04242 976-4085



Ilse Hollenberg Martina Lindt Susanne Henke Ilona Platz Silvia Dettmer Tanja Mosin



Christian Andreas Ruser Annegret Eiselt Neele Waterstrat Lisa Blankenhorn Sabine Hanisch

Fachbereiche

Computer & Co.

Fachbereichsleitung

Dr. Jeannette Behaghel 04242 976-4074

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Beruf

Fachbereichsleitung Pädagogik

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Fachbereichsleitung Gesundheit

Ilse Hollenberg 04242 976-1916

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Fachbereichsleitung Computer & Co.

Dr. Jeannette Behaghel 04242 976-4074

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Zweiter Bildungsweg

Fachbereichsleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Grundbildungszentrum

Fachbereichsleitung

Neele Waterstrat 04242 976-4010

Pädagogische Mitarbeiterin

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072

Beate Stach 04242 976-4068

BuT – Lernförderung

Projektleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Koordinatoren/Koordinatorinnen

Gitta Krooß 0176 58945946

Nicole Reimler 0176 47106394

Hinnerk Wähaus 01578 7049737

Sachbearbeitung

Lisa Faller 04242 976-1924

Lydia Rau 04242 976-1925

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus

Anja Albers 04241 9311-0

Imke Bruns 04241 9311-0

Katja Kuntze 04241 9311-0

Fax 04241 9311-11

freudenburg@vhs-diepholz.de

www.freudenburg-bassum.de



Gitta Krooß Nicole Reimler Hinnerk Wähaus Anja Albers Katja Kuntze Imke Bruns

Gesellschaft



»Die Bildung wird täglich geringer,
weil die Hast größer wird.«

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

... um es mit anderen Worten zu sagen: »Finden Sie hier Seminare, Kurse, Vorträge und andere Veranstaltungen zu Themen, die Ihnen Freude am Lernen bereiten und Ihr Interesse an Mehr wecken.«

Der Bereich Gesellschaft bietet ein breites inhaltliches Spektrum zu Themenfeldern wie Geschichte, Politik, Naturwissenschaft und Umwelt, Philosophie, Religion, andere Länder und Reisen und vieles mehr. Aber blättern Sie doch selbst ...



Anna Katharina Bechtoldt

Fachbereichsleitung

Tel. 04242 976-4005

anna-katharina.bechtoldt@vhs-diepholz.de

Heidrun Hilgemeier

Pädagogik

Tel. 04242 976-1917

heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Nadja Abeling

Sachbearbeitung

Tel. 04242 976-4071

nadja.abeling@vhs-diepholz.de

Silvia Dettmer

Sachbearbeitung

Tel. 04242 976-1921

silvia.dettmer@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Hinter dem Begriff Gesellschaft verbirgt sich ein weit gefasster Bereich, der dazu beitragen möchte, Menschen zu emanzipiertem und kritischem Urteilsvermögen zu befähigen. Dabei spielt die politische Bildung eine hervorgehobene Rolle. Insbesondere seitdem vermehrt populistische und rechte Strömungen mit allen beunruhigenden Nebenwirkungen spürbar werden. Unser Anliegen ist es, anstatt einer kurzfristigen »Krisenkompensation« politische Bildung langfristig in unseren Angeboten zu etablieren.

Wir möchten Räume schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, verschiedene Perspektiven einzunehmen, die Komplexität und Vielschichtigkeit von Themen anzuerkennen und trotzdem handlungsfähig zu sein.

Sollten Sie ein Thema oder bestimmte Inhalte vermissen oder haben weitere Ideen, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir sind für Ihre Anregungen dankbar und offen.

»Was den Menschen zu einem politischen Wesen macht, ist seine Fähigkeit zu handeln; sie befähigt ihn, sich mit seinesgleichen zusammenzutun, gemeinsame Sache mit ihnen zu machen, sich Ziele zu setzen und Unternehmungen zuzuwenden, die ihm nie in den Sinn hätten kommen können, wäre ihm nicht diese Gabe zuteil geworden: etwas Neues zu beginnen.«

Hannah Arendt, Macht und Gewalt (2006), Piper Verlag (Hrsg.), S. 81

Für neue Kursleitende

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen
»Einführung in die Arbeit bei der VHS«

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Fr, 17.01.20, 16:00 Uhr

Bitte melden Sie sich an:

Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942,

vhs@vhs-diepholz.de



Einbürgerungstest – Prüfungstermine siehe Seite 60.

Gesellschaft

Ausbildung zum/zur freiwilligen Müller*in



In Zusammenarbeit mit dem Kreismuseum und Heimatvereinen

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskurs gestartet werden.

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei H. H. Bohlmann (Windmüller), Tel. 04242 780146 und Johann Hüneke (Wassermüller), Tel. 04252 1474 sowie im Internet unter www.muehlenland-niedersachsen.de/

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2

Hans-Hermann Bohlmann / Johann Hüneke / Franz Cloer

Sa, 28.09.19, 10:00 Uhr

24 U-Tage, 160 U-Std., 360,00 €, Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung

Niedersachsen-Bremen.

Kursnummer: 04109004

Fortbildung für ehrenamtliche Vorlesepat*innen

Lesen ist die zentrale Voraussetzung für Bildung. Ehrenamtliche Vorlesepat*innen sind eingeladen, die Projekte zur Leseförderung kennen zu lernen. An diesem Tag werden unterschiedliche Vorlesetechniken vorgestellt.

Anmeldungen und inhaltliche Fragen bitte bei Reinhild Olma

Tel. 04206 9950, olma.reinhild@gmail.com

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Fr, 15.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei

Tagesseminar

Kursnummer: 30100008

Wochenend-Pilzseminar

Besuchen Sie unser Pilzseminar mit zwei Exkursionen und einem Einstieg in die Systematik der Pilzbestimmung anhand von Pilzbüchern mit Bestimmungsschlüssel.

Wir fertigen Sporenabdrücke an und erhalten eine kurze Einführung in die Welt der Giftpilze und Pilzgifte. Der Leiter des Seminars, Jens Karius, ist zertifizierter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM).

Das Seminar ist für Anfänger*innen und für fortgeschrittene Anfänger*innen geeignet, die einen ersten Blick über den

Tellerrand des Sammelns von Röhrlingen werfen möchten. Wenn wir uns mit dem Personal der Küche der Freudenburg gutstellen, schlagen wir möglicherweise die Zubereitung einer Probiermahlzeit heraus.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Jens-Uwe Karius

Anmeldung bis 02.09.2019

Sa, 19.10.19, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 104,00 €, EZ-Zuschlag beträgt

12,50 €; ohne Übernachtung 78,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 02104001

Bürgerschaftliches Engagement, Agenda21, Tag der Regionen



Ihre Ansprechpartnerin:
Reinhild Olma
 Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
 Tel. 04206 9950
 olma.reinhild@gmail.com

Mit der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung drückt die internationale Staatengemeinschaft ihre Überzeugung aus, dass sich die globalen Herausforderungen nur gemeinsam lösen lassen. Die Agenda schafft die Grundlage dafür, weltweiten wirtschaftlichen Fortschritt im Einklang mit sozialer Gerechtigkeit und im Rahmen der ökologischen Grenzen der Erde zu gestalten.

Die Agenda 2030 wurde im September 2015 auf einem Gipfel der Vereinten Nationen von allen Mitgliedsstaaten verabschiedet. Sie wurde mit breiter Beteiligung der Zivilgesellschaft in aller Welt entwickelt und stellt einen Meilenstein in der jüngeren Geschichte der Vereinten Nationen dar.



Landkreisweiter Erfahrungsaustausch der Agenda-Gruppen

Agenda 21 wird in Zukunft Agenda 2030 heißen

Die 17 Nachhaltigkeitsziele der neuen Agenda werden vorgestellt. Der Erfolg der Agenda 2030 hängt in großem Maße davon ab, dass alle mitmachen – nicht nur Staaten und Organisationen, sondern jede und jeder Einzelne von uns. In unserem Alltag gibt es eine Vielzahl von Gelegenheiten, die Ziele der Agenda 2030 konkret umzusetzen. Anmeldungen und inhaltliche Fragen bitte bei Reinhild Olma
 Tel. 04206 9950, olma.reinhild@gmail.com

Bassum

Rathaus, Alte Poststraße 14
 Reinhild Olma
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 14.11.19, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
 Arbeitskreis
 Kursnummer: 30100006

Tag der Regionen 2019 – Weil Heimat lebendig ist

Wildeshäuser Geest und Dümmer Region – Aktionszeitraum 27.09. – 13.10.2019

Tag der Regionen 2019 – Auftaktveranstaltung; Mit dem Tag der Regionen werden Menschen für regionale Produkte und Dienstleistungen sensibilisiert. Es bildet sich eine starke Lobby für die Region, die regionale Vielfalt wird gestärkt und somit auch die Wertschätzung für die Kulturlandschaft unserer Dörfer und Städte werden gesteigert.

Organisation: Reinhild Olma,
 Fachreferat Bürgergesellschaft
 Tel. 04241 8435

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
 So, 29.09.19, 10:00 Uhr



TAG DER REGIONEN
Weil Heimat lebendig ist.

Agenda-Veranstaltungen in Stuhr, Weyhe, Bassum und Twistringen auf den Seiten 95, 121, 179 und 193. Arbeitskreis für fairen Handel »Stuhr Fair« siehe Seite 96.

Kultur



Ob Sie an literarischen Neuerscheinungen interessiert sind oder mehr die Klassiker lieben, eine aktuelle Kunstausstellung lieber gemeinsam besuchen oder stärker in die Kunstgeschichte eintauchen wollen – hier gibt es vielfach Gelegenheit, ein neues Thema kennen zu lernen oder zu vertiefen und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Zwei linke Hände zu haben ist ganz selten: Mit etwas Mut und guten Anregungen in entspannter Atmosphäre wird es auch Ihnen gelingen, etwas Schönes zu gestalten. Entwerfen, skizzieren, schreiben, nähen, malen, drucken, stricken, filzen, fotografieren, klöppeln, zeichnen, formen...

Entdecken Sie Ihr kreatives Potenzial!



Anna Katharina Bechtoldt

Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4005
 anna-katharina.bechtoldt@vhs-diepholz.de

Nadja Abeling

Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4071
 nadja.abeling@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.
 Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zu Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.
 »Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung«, betont auch die Enquete-Kommission »Kultur in Deutschland« in ihrem Abschlussbericht.

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

Sie können einfach nur Literarisches genießen oder in einer Schreibwerkstatt eigenes Erleben zu Papier bringen oder

Gemälde und Skulpturen im Original anschauen oder selber zu Stift, Pinsel und Meißel greifen oder

exquisite Gebrauchsgegenstände bewundern oder selber Unikate fertigen, seien es Taschen, Gefäße, Kleidung, Silberschmuck oder...

Die entsprechenden Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten, einige ausgewählte auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an.

Für neue Kursleitende

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen »Einführung in die Arbeit bei der VHS«

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
 Fr, 17.01.20, 16:00 Uhr
 Bitte melden Sie sich an:
 Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942,
 vhs@vhs-diepholz.de

Kultur



Literaturgesprächskreis

Große deutsche Romane – à la carte

Aus der Reihe der großen deutschen Romane der letzten Jahrhunderte haben wir für dieses Semester ausgewählt: »Jahrestage«, »Das 7. Kreuz«, »Radetzky-marsch«, »Stiller«, und »Steppenwolf«. Ausgewählte Passagen daraus, z. B. der Anfang oder das Ende, werden genauer besprochen, um die Besonderheiten des Werks deutlich zu machen. Dazu kommt ein Blick auf den Autor.

Für das folgende Semester werden andere Romane ausgewählt.

Für Kopien der ausgewählten Texte wird im Kurs ein Kostenbeitrag fällig.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Christof Eckardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.10.19, 09:30 Uhr

9 U-Tage, 27 U-Std., 75,60 €

Kursnummer: 00201099

Kafka in Meran

»Sehen Sie Milena, ich liege auf dem Liegestuhl vormittag, nackt, halb in der Sonne, halb im Schatten, nach einer fast schlaflosen Nacht, ...«

Franz Kafka, 3. Juni 1920

Nach dem Ausbruch seiner Lungenkrankheit 1917 wurde er mehrfach für Kuraufenthalte von seiner Arbeit beurlaubt. Im Frühsommer 1920 war er für drei Monate in Meran, in einer Pension ganz in der Nähe unseres Tagungshauses. Dort beginnt der Briefwechsel mit Milena Jesenská. In diesen Briefen erfahren wir viel über seine Person, sein Denken und sein Schreiben. Und wie alles, was Kafka geschrieben hat, wurden auch diese Texte zu kleinen Sprachkunstwerken.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Briefe Kafkas, auch an Freunde, an Felice und an den Vater, aber auch die Tagebücher und wichtige Erzählungen aus dieser Zeit.

Durch gründliche Lektüre und Gespräche darüber werden wir der Person und dem faszinierenden Werk Kafkas bestimmt näher kommen.

Casa Pallotti, Meran

Christof Eckardt

Anmeldung bis 14.02.2020

So, 17.05.20, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 40 U-Std., 324,00 €, Ü/F im DZ, Unterkunft einfache Ausstattung, EZ Zuschlag 37,50 €. Eigene Anreise, der Preis beinhaltet Frühstück, es kommen zusätzliche Kosten für die Verpflegung hinzu. Keine Ermäßigung möglich.

Bildungsurlaub

Kursnummer: G00201001

Einführung in die Goldschmiedetechnik

Das Goldschmieden ist ein wunderbares und altes Handwerk. Ein Silberblech oder geschmolzene Silberlegierung verwandelt sich in Ihren Händen in ein ganz persönliches Schmuckstück (Ring, Anhänger, Ohring etc.) – als Geschenk für Sie oder Ihre Lieben.

Sie haben hier die Möglichkeit, Ihre eigenen Vorstellungen in einem Schmuckstück zu verwirklichen.

Sie lernen das Gießen, Sägen, Feilen, Schmieden, Polieren und andere Techniken kennen. Und ganz nebenbei erfahren Sie noch vieles über diese schöne Zunft und edle Steine.

Fr, 08.11. – So, 10.11.19

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Peter Lucas

Anmeldung bis 04.10.2019

Fr, 08.11.19, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 260,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag: 24,00 €; ohne Übernachtung 200,00 €. Verbrauchsmaterialien ca. 15,00 €, Kosten z. B. für einen Silberring 15,00 – 20,00 €.

Wochenendseminar

Kursnummer: 00206076

Theatertage in Bremen

Theater hautnah

Die VHS des Landkreises Diepholz bietet in Zusammenarbeit mit der Bremer VHS sowie sechs weiteren Volkshochschulen aus dem Bremer Umland und der Region Elbe-Weser jedes Semester Opern-, Schauspiel- und Tanztheaterbesuche an. Dabei arbeiten wir eng mit dem Theater Bremen zusammen.

Jeder Vorstellungsbesuch wird durch ein **PLUS** ergänzt: eine für die Gruppe gesondert angesetzte Stückerführung, ein Nachgespräch mit Regisseur*in, Dramaturg*in oder Schauspieler*innen oder eine Führung durch den Kostümfundus, hinter die Bühne, in die Requisite. Sie erfahren – hautnah –,

was alles vorbereitet und getan werden muss, damit der Vorhang jeden Abend hochgeht.

In diesem Semester haben wir folgende Vorstellungen für Sie ausgewählt:

Der Rosenkavalier

Komödie für Musik in drei Aufzügen von Richard Strauss

Nicht nur die Zeit, sondern auch die Liebe ist ein sonderbares Ding: Der Marschallin schwört ihr jugendlicher Liebhaber Octavian ewige Treue. Baron von Ochs ist hinter jedem Rock her, selbst wenn ein als Mädchen verkleideter Octavian darin steckt. Sophie soll mit eben diesem Ochs verheiratet werden. Doch kurz vor der Eheschließung taucht erneut Octavian auf, jetzt als Rosenkavalier, und sofort ist es um ihn und Sophie geschehen. Die Oper, uraufgeführt 1911, erzählt nicht nur von der Vergänglichkeit des Begehrens, sondern ist auch ein ebenso schmerz- wie rauschhafter Abgesang auf eine sich dem Ende zuneigende Epoche.

Text von Hugo von Hofmannsthal

Musikalische Leitung: Yoel Gamzou; Regie: Frank Hilbrich

Plus: Führung backstage: Die Welt der Bühnentechnik

Treffpunkt: 13:45 Uhr an der Theaterkasse (Passage links vom Haupteingang)

Führung Bühnentechnik: 14:00 Uhr

Vorstellungsbeginn: 15:30 Uhr

inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte Preisgruppe 3

An- und Abmeldeschluss: 20.09.2019

Bremen

Theater am Goetheplatz

So, 13.10.19, 13:45 Uhr

1 U-Tag, 35,00 €, ermäßigt 32,00 €

Kursnummer: 00201001

Die rote Zora und ihre Bande

Familienstück ab 6 Jahren von John von Düffel nach dem Roman von Kurt Held

Das rothaarige Mädchen Zora lebt mit ihrer Bande auf einer alten Burgruine. Die Kinder schlagen sich mit Streichen und kleinen Diebstählen bei reichen Leuten durch, immer auf der Flucht vor der Polizei. Doch einen erwachsenen Verbündeten haben sie, den alten Fischer Gorian, auf dessen Bucht es die profitgierige Fischfanggesellschaft abgesehen hat. Kein Leben für Kinder? Für den Jungen Branko Babitsch ist es die Rettung. Er hat seine Mutter verloren, niemand im Küstenstädtchen will ihm ein neues Zuhause geben, doch dann trifft er auf die rote Zora – Ein abenteuerliches Stück über das Zusammenhalten unter schwierigen Bedingungen und auch ein bisschen über die erste Liebe.

Regie: Selen Kara

Plus: Im Anschluss Theaterführung für die Kinder; Kaffee und Gebäck für die Eltern

09:45 Uhr: Treffpunkt an der Theaterkasse

(Passage links vom Haupteingang)

10:00 Uhr: Vorstellungsbeginn

An- und Abmeldeschluss: 22.11.2019

Für Erwachsene ohne Ermäßigung. Der ermäßigte Preis gilt nur für die Kinder

inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Kaffee, Gebäck, Platzkarte Preisgruppe 3

Bremen

Theater am Goetheplatz

So, 15.12.19, 09:45 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 28,00 €, 17,00 € (Kinder)

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00201002

Die Dreigroschenoper

von Bertolt Brecht und Kurt Weill

Wenn Räuber tot in den Gassen liegen, der Haifisch seine Zähne zeigt, die Liebe über die Vernunft und das Kapital über die Moral triumphiert, und wenn zu alledem noch der Mond über Soho glänzt, dann sind wir in der »Dreigroschenoper«. Ein Jahrhundertcoup, mit dem der junge Brecht quasi über Nacht weltberühmt wurde. Schon kurz nach seiner Entstehung – 1928 uraufgeführt im Theater am Schiffbauerdamm – war die »Oper« Kassen-schläger und Kapitalismuskritik in einem. Und heute? Brechts Vergleiche von Kleinkriminellen und Großkapitalisten kursieren in Führungskräfte-seminaren, die Musik sorgt für Champagnerlaune. Auch davon lebt der Mensch: Erleben Sie die legendären Songs von Weill – inspiriert von Jazz, Tango, Blues und Jahrmarkt-musik.

Musikalische Leitung: Tobias Vethake

Regie: Klaus Schumacher

Plus: Kurt Weill im Portrait: Mit einem

Musiker des Ensembles

17:15 Uhr Treffpunkt an der Theaterkasse

(Passage links vom Haupteingang)

17:30 Uhr: Kurt Weill im Portrait

19:00 Uhr: Vorstellungsbeginn

inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platz-

karte Preisgruppe 3

An- und Abmeldeschluss: 21.02.2020

Bremen

Theater am Goetheplatz

Sa, 14.03.20, 17:15 Uhr

1 U-Tag, 33,00 €, ermäßigt 24,00 €

Kursnummer: G00203001

THEATER BREMEN

Gesundheit



Es soll Ihnen richtig gut gehen? Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen, neue Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden kennenzulernen.

Erleben Sie Entspannung und Bewegung bei Autogenem Training, Yoga, Qi Gong, Feldenkrais oder Rückenstärkung. Nachweislich verbessern die Kurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden erheblich.

Treffen Sie sich in einer Küche als Ort der Begegnung und genießen Sie bekannte und weniger bekannte Ess-Kulturen und gesunde Ernährung.

Informieren Sie sich über Fragen zu Ihrer Gesundheit auch in unseren Vorträgen.

Heute gesünder leben ist eine gute Investition für die Zukunft!



Ilse Hollenberg
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-1916
 ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de



Sabine Sterz
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4095
 sabine.sterz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Bitte beachten!

Die Kursangebote sind in der Regel für alle gesunden Erwachsenen geeignet. Bei bestehenden körperlichen Beschwerden und Erkrankungen sprechen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an Gymnastikschuhe oder Stopper-Wollsocken, eine Decke und Gymnastik-Unterlage sowie ein kleines Kissen und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit. Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind Sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.



Bildung für Gesundheit

Gesundheit

Niedersächsische Volkshochschulen zum deutlich reduzierten Angebot von bezuschungsfähigen Gesundheitskursen im Bereich der Primärprävention nach § 20 SGB V

Liebe Teilnehmer*innen,

Ihre Volkshochschulen bieten Ihnen mit großer Fachkompetenz und hohem Engagement qualitätsgesicherte Kursangebote im Bereich der Primärprävention an.

Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der durch Krankenkassen bezuschungsfähigen Kurse deutlich zurückgegangen.

Ein Angebot im Rahmen des § 20 SGB V bereitzustellen ist mit Einführung der Zentralen Prüfstelle Prävention mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen einer öffentlich gefördernten Einrichtung übersteigen kann.

Oberste Prämisse der niedersächsischen Volkshochschulen und ihres pädagogischen Personals ist es, ein qualitativ hochwertiges, thematisch vielfältiges und von qualifizierten Kursleitungen durchgeführtes gesundheitsförderndes Kursangebot für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer anzubieten. Dieses Ziel hat für uns gegenüber einzelnen Angeboten, die mit unverhältnismäßigem Verwaltungsaufwand verbunden sind, Vorrang. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Bei Fragen zur Bezuschungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse bzw. an die Zentrale Prüfstelle Prävention. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl: Ihre Volkshochschule ist Lernort für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert.

Wichtig ist uns, dass Sie mit unseren Kursen Ihre Gesundheit nachhaltig fördern und Ihre Gesundheitskompetenzen erweitern können!

Ihre Niedersächsischen Volkshochschulen



Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Qualitätsmerkmal der VHS des Landkreises Diepholz ist ein breites Themenspektrum und die Vielfalt der Qualifikationen der Kursleitungen. Diese gehen weit über das hinaus, was der Gesetzgeber für die Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen zulässt. Deshalb fallen viele Kurse nicht unter die Förderfähigkeit. Für einige Kurse erhalten Versicherte von ihren Krankenkassen Zuschüsse zu den Kursgebühren oder die Krankenkassen ersetzen die Kursgebühren ganz. Bitte fragen Sie dazu Ihre Krankenkasse vor Kursbeginn. Voraussetzung für einen Zuschuss ist eine regelmäßige Teilnahme (80 %). Nach Kursende erhalten Sie dann eine Teilnahmebescheinigung für Ihre

Krankenkasse. Im Rahmen der freiwilligen Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen werden Primärpräventionskurse aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Gesunde Ernährung/Vermeidung und Reduktion von Übergewicht sowie Suchtmittelkonsum gefördert (Gesundheitsstrukturgesetz § 20 SGB V).

Nach der Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Kassen die Prüfung der Angebote auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, welches keinerlei Ausnahmen zulässt. Alle VHS-Kurse, die als Primärpräventive Maß-

nahmen anerkannt sind, sind in der Datenbank der ZPP gelistet. Nur diese Kurse werden zukünftig bezuschusst.

Bonussystem

Versicherte erhalten von einigen gesetzlichen Krankenkassen für die Teilnahme an Gesundheitskursen Bonus-Punkte. Hierfür sind viele Kurse aus dem Bereich Gesundheit der VHS anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse. Mit der Teilnahmebescheinigung und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für das Bonusheft.

Fortbildungsangebote der AEWB für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

- **28.09.2019**
Myofasziales Training mit Schwerpunkt »Becken – Beine – Füße«, Hannover
- **25.10.2019**
Resilienz stärken in der Gesundheitsbildung – Fortbildung zur Resilienz für Kursleitende, Lüneburg
- **07.11.2019**
Myo-Fascial Power – Hypertrophie durch Muskelkraftausdauertraining – Geht das?, Hannover
- **15.11.2019 – 17.11.2019**
Kinder in Balance, Göttingen
- **23.11.2019**
Wirbelsäulen-Qigong, Bassum
- **25.01.2020 – 26.01.2020**
Inneres und äußeres Gleichgewicht mit Ayurveda – Yoga Yamas, Niyamas und Tanz der doshas, Springe
- **25.01.2020**
Myofasziales Training mit Schwerpunkt »Rumpf – Brustkorb – Wirbelsäule«, Hannover
- **08.02.2020**
Resilienz – Mehr innere Stärke in Beruf und Privatleben, Hannover
- **22.02.2020 – 23.02.2020**
Achtsamkeitsbasierte Kommunikation, Göttingen
- **29.02.2020**
Meditation – Grundlagen und Vertiefung, Hannover
- **07.03.2020**
5 Elemente Form nach AI Huang, Bassum
- **14.03.2020 – 15.03.2020**
Vertiefung Yoga und Beckenboden – Kraft im Rücken und gute Haltung, Springe
- **14.03.2020**
Stress beginnt im Kopf – Glück auch, Hannover
- **27.03.2020 – 28.03.2020**
Fit im Kopf – Die Wortwerkstatt, Hannover
- 25.04.2020**
Die 5 Lockerungsübungen nach Meister Huang – Lebendigkeit für Körper und Geist, Hannover
- 1. Hilfe-Lehrgänge auf Anfrage

Informationen zu den Fortbildungen sowie über weitere Angebote bei der Fachbereichsleitung.

Mitarbeiterfortbildung Wirbelsäulen Qigong

Voraussetzung: Interesse an der ganzheitlichen Methode Qigong. Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, 1. OG, Am Bahnhof 1

Gisela Schöller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00301051

Mitarbeiterfortbildung Qigong

5 Elemente nach AI Huang

Voraussetzung: Interesse an der ganzheitlichen Methode Qigong. Anmeldung über die AEWB. Anmeldeformular mit weiteren Informationen bei der VHS erhältlich.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Gisela Schöller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 07.03.20, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std.

Kursnummer: G00301051

Neue Kursleitende gesucht: Wenn auch Sie an einer Tätigkeit als Dozent*in interessiert sind, melden Sie sich gerne bei uns.



Hatha-Yoga auf Sylt

Yoga- und Atemübungen je nach Wetterlage direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Unterbringung erfolgt in einfachen, behaglich eingerichteten, rauchfreien Doppel- oder Einzelbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, nur teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im heimeigenen Dünengebiet, das rund 7,5 ha umfasst. Eingeschlossene Leistungen: 3 Übernachtungen im DZ mit Vollpension, Kurtaxe und Kursentgelt. Nicht eingeschlossen sind u. a. An- und Abreise, Versicherungen (z. B. Reiserücktrittsversicherung), ggfs. Parkplatzgebühr (1,50 €/Tag), Getränke. Weitere Übernachtungen können auf Anfrage direkt bei der Akademie am Meer e. V. hinzugebucht werden: Tel. 04651 955-0 info@akademie-am-meer.de. Mit der Anmeldung sind die Teilnahmebedingungen des Veranstalters anerkannt. Die VHS tritt nur als Vermittlerin auf.

Sylt-Klappholtal

Akademie am Meer

Ulrike Hansen

Anmeldung bis 20.06.2019

Sa, 31.08. – 03.09.2019

4 U-Tage, 26 U-Std., 338,00 €, Einzelzimmerzuschlag 36,00 €;

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: E00301010

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ausführliche Informationen ab Seite 79.

Gesund im Berufsalltag

Stuhr-Heiligenrode

Mo, 23.09. – Fr, 27.09.2019

Kursnummer: F00302011

Stuhr-Brinkum

Mo, 24.08. – Fr, 28.08.2020

Kursnummer: G00301015

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Bassum

Mo, 21.10. – Fr, 25.10.2019

Kursnummer: 00301011

Bassum

Mo, 20.04. – Fr, 24.04.2020

Kursnummer: G00301011

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stuhr-Brinkum

Mo, 11.11. – Fr, 15.11.2019

Kursnummer: F00302012

Stressabbau im Berufsalltag

Stuhr-Heiligenrode

Mo, 24.02. – Fr, 28.02.2020

Kursnummer: G00301012

Stuhr-Brinkum

Mo, 23.03. – Fr, 27.03.2020

Kursnummer: G00301013

Stuhr-Heiligenrode

Mo, 27.07. – Fr, 31.07.2020

Kursnummer: G00301014

Meine eigene Resilienz stärken – Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

Bassum

Mo, 23.09. – Fr, 27.09.2019

Kursnummer: F00301052

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais

Bassum

Mo, 11.11. – Fr, 15.11.2019

Kursnummer: F00302001



Deutsches Rotes Kreuz

150 Jahre Aus Liebe zum Menschen

DRK-Kreisverband

Diepholz e. V.



Entdecke das *Wir* in dir.



Erste Hilfe Kurse
einfach – jederzeit – möglich

Kursinformationen

www.drk-diepholz.de

Syke 04242 92270

Diepholz/Sulingen 05441 59500



SPENDE BLUT

Veranstaltungen in Kooperation



mit dem Klinikverbund Landkreis Diepholz gGmbH und der Kardiologischen Praxis Bassum

Herzwochen 2019: Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jährlich statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. »Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?« lautet das Motto der diesjähri-

gen Herzwochen im November. Meist ist der plötzliche Herztod vermeidbar und selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt. Am Anfang steht die Frage, wer durch den plötzlichen Herztod gefährdet ist. In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer häufig bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Wichtigste Ursache in der west-

lichen Welt ist die koronare Herzkrankheit. Aber auch alle anderen bedeutsamen Herzkrankheiten gehen mit einem unterschiedlich hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Daher gilt es, diesen Gefahren vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln.

Die Vorträge finden in Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke statt.

Stuhr-Brinkum

Dr. Haq Mohammadi
Do, 07.11.19, 17:00 Uhr
Kursnummer: 03303003

Diepholz

Dr. Michael Höge
Do, 27.11.2019, 19:00 Uhr
Kursnummer: 05303010

Syke

Dr. Haq Mohammadi
Do, 14.11.2019, 17:00 Uhr
Kursnummer: 23303004

Bassum

Dr. Haq Mohammadi
29.11.2019, 18:00 Uhr
Kursnummer: 02303001

Wir bitten um Anmeldung. Die Vorträge sind entgeltfrei. Weitere Informationen siehe Seite 103, 156, 255, 183.



Webinare

vhs.health – Gesundheitsforum Lebensmotor Herz-Kreislauf

Die vhs.Webinare sind Live-Online-Seminare. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der »Konserve« erleben Sie namhafte Referentinnen und Referenten exklusiv für die Volkshochschulen live vor der Webcam.

Die Webinare werden in unsere VHS auf eine Leinwand übertragen. Sie als Teilnehmende können am Ende der Vorträge den Referenten/Referentinnen Fragen über einen Chat stellen.



Wichtig: Bitte erscheinen Sie rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltungen, diese fangen jeweils pünktlich an. Vielen Dank. Die Seminare sind entgeltfrei.

Herzkrankungen

Bruchhausen-Vilsen
Do, 26.09.19, 18:45 Uhr
Infos siehe Seite 218
Kursnummer: 04303020

Richtig essen für Herz-Kreislauf

Diepholz
Do, 06.02.2020, 18:45 Uhr
Infos siehe Seite 255
Kursnummer: G05303020

Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente

Diepholz
Do, 28.11.19, 18:45 Uhr
Infos siehe Seite 255
Kursnummer: 05303020

Richtig essen für Herz-Kreislauf

Bruchhausen-Vilsen
Do, 06.02.2020, 18:45 Uhr
Infos siehe Seite 218
Kursnummer: G04303020

Sprachen



Sie besuchen Ihre Tochter, die mit ihrem Mann in Argentinien lebt und lernen endlich auch die Familie ihres Schwiegersohns kennen. Sie unterhalten sich auf Spanisch und haben viel Spaß miteinander.

Ihr Telefon klingelt. Ein englischsprechender Herr möchte einige Informationen über die Produkte, die Sie vertreiben. Da Sie gerade Ihre Englischkenntnisse erweitert haben, geben Sie ihm kompetent die verlangten Auskünfte auf Englisch.

Unmöglich, denken Sie?

Nein, es geht und es macht zudem auch noch Spaß. Egal, ob Sie aus privaten oder beruflichen Gründen eine Sprache erlernen möchten, ob Sie verschüttete Kenntnisse aktivieren oder eine Sprache neu erlernen möchten, lassen Sie sich bei uns inspirieren.



Heide Sanders
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4073
 heide.sanders@vhs-diepholz.de



Petra Kandler
 Sachbearbeitung Sprachen
 Tel. 04242 976-4072
 petra.kandler@vhs-diepholz.de



Beate Stach
 Sachbearbeitung Sprachen
 Tel. 04242 976-4068
 beate.stach@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Der Sprachunterricht an der Volkshochschule soll Ihnen helfen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse im Gastland sprachlich bewältigen zu können.

Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei das Schwergewicht auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.

- Alle Lehrgänge sind systematisch aufgebaut.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinsprachlichen Bereich bekommen die Fachsprachen eine immer größer werdende Bedeutung. Der europäische Markt und die internationalen Wirtschaftsbeziehungen setzen Fremdsprachenkenntnisse bei allen geschäftlichen Aktivitäten voraus – Wirtschaftssprachen sowie kulturkonformes Verhalten sind inzwischen wichtige Qualifikationen in international agierenden Unternehmen.

Wer einen Nachweis über seine Sprachkenntnisse erwerben will, dem bieten wir verschiedene Zertifikate renommierter Institutionen aus dem Aus- und Inland an. Auf Wunsch beraten wir Sie gern.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Jede Lernstufe umfasst 20 – 40 Unterrichtsstunden. Dies entspricht einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. 2 VHS-Semestern entsprechen.

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kursus begonnen wird. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kursus bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Dozentin/Ihr Dozent.

Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Lernstufe nach dem »Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen«. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben.

Einstufungstest

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet. Sie stehen zum Download als PDF-Dateien auf unserer Homepage zur Verfügung: www.vhs-diepholz.de unter »Kurse/Sprachen«.

Bildung auf Bestellung

... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen

Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf in bestimmten Bereichen, z. B. EDV, Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Sprechen Sie uns an: Tel. 04242 976-4074, Dr. Jeannette Behaghel

Sprachen



Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Die sechstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten ein Kursteilnehmer/eine Kursteilnehmerin in der jeweiligen Stufe erwirbt. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

Die folgenden Stufenbeschreibungen können Ihnen nützliche Hinweise geben, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch! Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.

Niveau C2	••••	Am Ende der Stufe C2 können Sie: Hören • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
Niveau C1	••••	Am Ende der Stufe C1 können Sie: Hören • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen • komplexe Sach- und literarische Texte verstehen Schreiben • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
kompetente Sprachverwendung		
Niveau B2	••••	Am Ende der Stufe B2 können Sie: Hören • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
Niveau B1	••••	Am Ende der Stufe B1 können Sie: Hören • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben • persönliche Briefe schreiben
selbständige Sprachverwendung		
Niveau A2	••••	Am Ende der Stufe A2 können Sie: Hören • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen Schreiben • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
Niveau A1	••••	Am Ende der Stufe A1 können Sie: Hören • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen
elementare Sprachverwendung		

Sprachenprüfungen an der VHS

Die VHS des Landkreises Diepholz ist ein anerkanntes Prüfungszentrum für viele internationale Sprachprüfungen. In Kooperation mit den allgemeinbildenden Schulen werden regelmäßig das französische »Diplôme d'Études en Langue Française« (DELF) und die Prüfungen telc school Englisch und Spanisch auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) angeboten.

Das Angebot kann um verschiedene andere Sprachen (Russisch, Türkisch) erweitert werden.

Viele nützliche Informationen zu allen Prüfungsangeboten der Volkshochschulen sowie eine Übersicht der Termine, Gebühren und Anmeldeverfahren finden Sie unter »Sprachenprüfungen« auf der Homepage des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens (www.vhs-nds.de).

telc Sprachen-Prüfungen

In Kooperation mit Schulen im Landkreis Diepholz

In einem Grenzen überschreitenden Europa werden Fremdsprachenkenntnisse für Schülerinnen und Schüler immer wichtiger. Mit dem Erwerb eines europäischen Sprachenzertifikates erweitern die Jugendlichen ihre sprachlichen Erfahrungen und verbessern ihre Zukunftschancen deutlich. Ein Zertifikat von telc – language tests gewährleistet nationale und internationale Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse.

Das telc Schulprogramm bietet speziell angepasste Prüfungen, die ausdrücklich für die besonderen Bedürfnisse und Interessen von Schülerinnen und Schülern entwickelt wurden. Genau wie alle modernen Fremdsprachen-Lehrwerke für Schulen orientieren sich unsere Tests am kommunikativen Ansatz und den Kann-Beschreibungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

telc Zertifikate für Schülerinnen und Schüler

- werten die Bewerbungsunterlagen auf und erhöhen die Zukunftschancen, da immer mehr Hochschulen und Arbeitgeber einen unabhängigen Nachweis von Fremdsprachenkenntnissen erwarten.
- ergänzen das Schulzeugnis und beweisen Engagement der Jugendlichen.
- dokumentieren Erfolge beim Sprachenlernen, z. B. in einer Sprachen-AG.
- orientieren sich inhaltlich an der Lebenswelt der Jugendlichen: Der Praxisbezug bringt Spaß am Unterricht und motiviert zum Sprechen.



Wir führen bisher Prüfungen in den Fächern Englisch und Spanisch in Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz durch.

Prüfungen der University of Cambridge – ESOL Examinations

Jährlich legen über 1,75 Millionen Kandidaten in 135 Ländern die Prüfungen ab. Die Cambridge ESOL Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

Die Prüfung wird vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens in Hannover abgenommen.

Die Termine und Prüfungsgebühren sind im Internet und www.vhs-nds.de – Sprachenprüfungen – eingestellt.



Cambridge English

The most valuable range of English qualifications in the world



DELF – scolaire Prüfungen (Diplôme d'Études de Langue Française)

In Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire Prüfungen (Diplôme d'Études en Langue Française) sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

Die Prüfungen basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und weisen Kompetenzen in den vier Fertigkeiten – Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben und Sprechen – auf dem jeweiligen Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) nach.

Bei bestandener Prüfung erwerben die Schüler*innen auf dem jeweiligen Niveau das ‚Diplôme d'Études en Langue Française‘. Der Aufbau der ‚scolaire‘ Prü-

fung ist identisch mit dem der ‚tous publics‘ Prüfung, lediglich die Themen und Hilfestellungen unterscheiden sich, da die ‚scolaire‘ Prüfungen besonders an die Zielgruppe angepasst wurden.

Prüfungsgebühren für 2020 (für Schüler*innen):

A1: 36,00 €, A2: 54,00 €, B1: 60,00 €, B2: 84,00 €

i Weitere Auskünfte erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4073, Heide Sanders, die Sie auch gern berät.

Prüfung Termine DELF scolaire (Schüler*innen) – Niveau A1, A2, B1, B2

Termin	Januar	Juni 2020
schriftlich:	Sa., 25.01.2020	Sa., 20.06.2020
mündlich:	13.01. – 02.03.2020	08.06. – 10.07.2020
Anmeldefrist:	28.09. – 23.11.2019	07.03. – 02.05.2020

Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.



Ausgewählte Veranstaltungen

Internationales Sprachencafé ...

... in Kooperation mit dem Café Alte Posthalterei

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Im gemütlichen Ambiente des alten Cafés bietet sich die Gelegenheit, in lockerer Runde eigene Fremdsprachkenntnisse zu

vertiefen – abseits des konventionellen Sprachunterrichts. Im Beisein erfahrener Kursleiter*innen kommt man leicht ins Gespräch und unterhält sich je nach Vorkenntnissen. An den Sprachen-Tischen

wird nur in der jeweiligen Sprache gesprochen, worüber, das bleibt den Teilnehmenden überlassen.

Folgende Sprachentische werden angeboten: • Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch

Syke

Café in der Alten Posthalterei, Waldstr. 3 – jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

Mi, 18.09.19

Kursnummer: 00400001

Mi, 20.11.19

Kursnummer: 00400002

Mi, 15.12.19

Kursnummer: 00400003

Mi, 15.01.2020

Kursnummer: 00400004

Bildungsurlaub – Angebote 2019

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 81.

Gebärdensprache

Weyhe-Kirchweyhe

Mo, 21.10. – Fr., 25.10.19

Kursnummer: F00426003

Italienisch einmal anders lernen – A1 Teil 2

Stuhr-Brinkum

Mo., 30.09. – Fr., 03.10.2019

Kursnummer: F00409004

Spanische Woche – A1.3

Syke

Mo., 11.11. – Fr., 15.11.2019

Kursnummer: F00422002

Für Kursleitende im Sprachenbereich

Einführung neuer Dozenten/Dozentinnen

Wir laden Sie herzlich ein zu einem Treffen

»Einführung in die Arbeit bei der VHS«:

Freitag, 17.01.2020 – 16:00 Uhr

Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1

Bitte melden Sie sich an:

Tel. 04242 976-4075, Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

finden Sie im Fortbildungsprogramm der Agentur für Erwachsenenbildung unter www.aewb.de und www.telc.net.

Computer & Co.



Computer-Hardware, Betriebssysteme und Anwenderprogramme zeichnen sich durch kurze Produktzyklen und damit einhergehend auf der Nutzerebene durch eine besonders geringe Halbwertszeit des Wissens aus. Mit unseren Seminaren bleiben Sie auf dem aktuellen Stand.

Die eben genannten Begriffe sagen Ihnen nichts? Computer waren bisher nicht Ihre »Sache«? Das Internet interessiert Sie nur mäßig und Sie haben

nun das Gefühl den Anschluss zu verpassen? Wir bieten Ihnen eine ganze Reihe von Kursen, die in gemäßigttem Lerntempo einführen in die digitale Welt der PC, Notebooks, Tablets, Smartphones und des Internet.

Gehen Sie den ersten Schritt mit uns ...



Dr. Jeannette Behaghel
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4074
 jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4003
 sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung
 Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert European Computer Passport« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung wurde zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows, Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

Neben dem Basiszertifikat »IT-Kompetenz«, das, je nach Voraussetzung, 30 – 40 U-Std. umfasst, können das Basiszertifikat »Wirtschaftskompetenz« mit 30 U-Std. und das Basiszertifikat »Sozialkompetenz« mit ebenfalls 30 U-Std. angeboten werden. Gemeinsam ergeben sie das »Europäische Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ«.

Das Projekt bzw. ein solcher Kurs kann von Schulen in Kooperation mit der VHS oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Ansprechpartnerin: Dr. Jeannette Behaghel,
 Tel. 04242 976-4074,
 jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

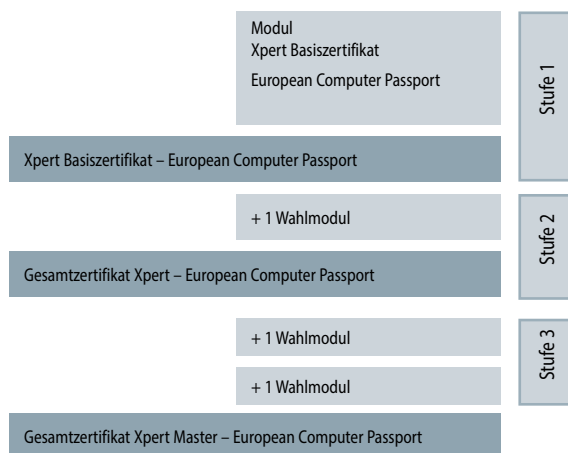
Konferenz der EDV-Dozentinnen und -Dozenten

Kursleiterinnen und Kursleiter, die an der Volkshochschule des Landkreises Diepholz im EDV-Bereich unterrichten, sind herzlich eingeladen. – Bitte anmelden.

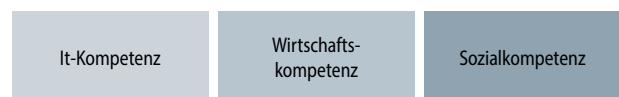
Syke
 Nienburger Str. 5, Raum 12
 Dr. Jeannette Behaghel
 Mi, 22.01.2020, 17:00 Uhr
 Kursnummer: 00500000

Basiszertifikat IT-Kompetenz

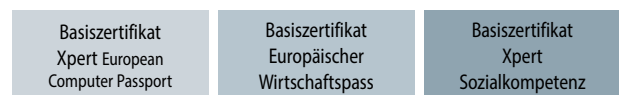
Xpert European Computer Passport – Module



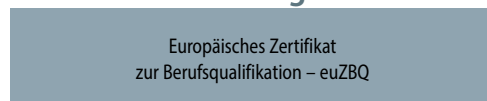
3 Module



3 Zertifikate

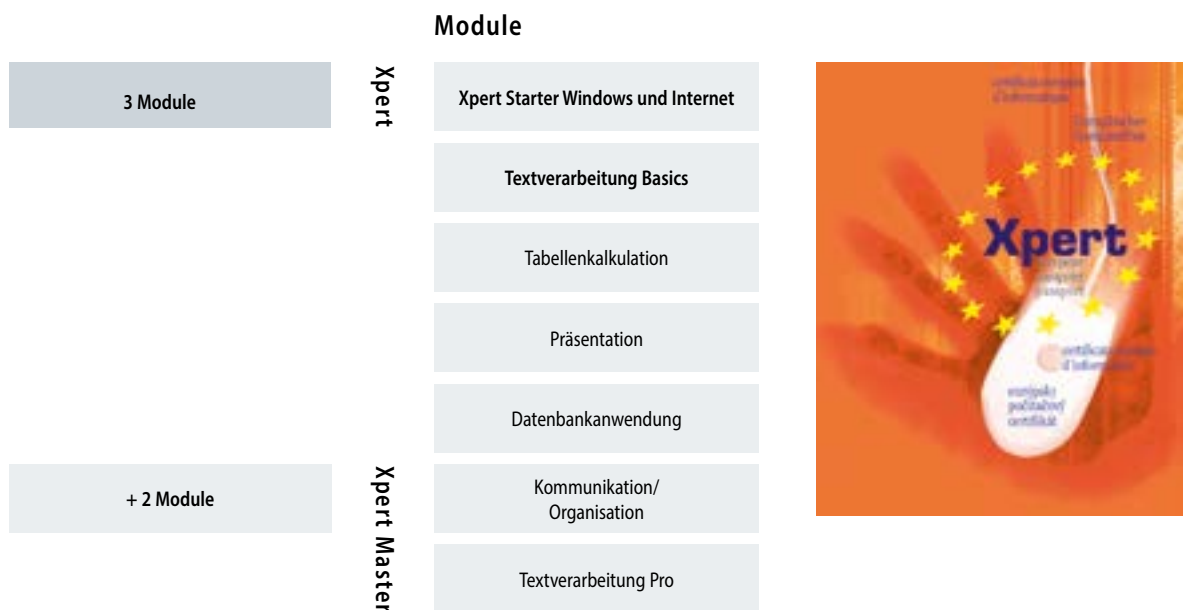


3 Prüfungen



Computer & Co.

Lehrgangssystem »Xpert Europäischer ComputerPass«



Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert European Computer Passport« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem

Abschluss von drei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »European Computer Passport Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Modulen führt zum Abschluss »European Computer Passport Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmer*innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Europäischer ComputerPass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel in Weyhe statt. Bitte lassen Sie sich als Interessent*in vormerken. Die jeweiligen Bausteine beginnen, wenn sich genügend Personen haben vormerken lassen.

Firmenschulungen

Wir haben uns das Ziel gesetzt, Fort- und Weiterbildung für mittelständische Unternehmen im Landkreis erschwinglich und attraktiv zu gestalten. Die VHS ist mit der Industrie- und Handelskammer (IHK) und der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz eine starke Partnerschaft eingegangen. SInformchulungen und Seminare können durch diese Kooperation gefördert werden.

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtig, stets am Ball zu sein, Schritt zu halten, innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Sprachen, Verhandlungsgeschick, Networking, IT-Unterstützung, Kostensenkung und damit verbunden Zeitmanagement, spielen sowohl heute als auch zukünftig eine wesentliche Rolle. Nutzen Sie die Möglichkeit firmeninterne Schulungen in Ihrem Hause oder in den VHS-Bildungsstätten durchführen zu lassen, abgestimmt auf Ihren Bedarf und Betriebsablauf.

Frau Behaghel steht Ihnen gerne zur Verfügung, um mit Ihnen ein maßgeschneidertes, kostengünstiges Konzept zu erstellen.

Ansprechpartnerin:

Dr. Jeannette Behaghel
Tel. 04242 976-4074,
jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Adobe® Creative Cloud®
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! *

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen.

Weiterbildung mit Kostenvorteil

für VHS-Kursteilnehmer*innen

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmer*innen sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung.

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung:

Office 365 für 1 Jahr	14,90 €
CorelDRAW Graphics Suite 2018:	79,00 € (Sie sparen 90 %)
Adobe Creative Cloud für 1 Jahr	235,00 € (Sie sparen 67 %)

alle Preise inkl. MwSt. – Mehr Software zu »Schulpreisen« und die Lizenzbedingungen sowie eventuelle Preisänderungen finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs

Die EDV-Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten sowie unter »Beruf« und in der Rubrik »Bildungsurlaub«.

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Beruf

Fortbildung, Qualifikation



Wissen, Qualifizierung, Kompetenz erleichtern das Fortkommen in der Arbeitswelt. Sie tragen auch erheblich zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz bei, fördern das Selbstbewusstsein und vermitteln das gute Gefühl, fachlich auf der Höhe zu sein.

Schwerpunkte unserer Qualifizierungsangebote bilden die pädagogischen, gesundheitlichen, kaufmännischen und IT-Berufsfelder.

Lassen Sie sich inspirieren von neuen Impulsen für Ihre tägliche Arbeit und nutzen Sie die Gelegenheit zum kollegialen Austausch.



Ilse Hollenberg
 Gesundheit
 Tel. 04242 976-1916
 ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Heidrun Hilgemeier
 Pädagogik
 Tel. 04242 976-1917
 heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Dr. Jeannette Behaghel
 IT- und kaufmännische Weiterbildung
 Tel. 04242 976-4074
 jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Silvia Dettmer
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-1921
 silvia.dettmer@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4003
 sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Pädagogik	34
Gesundheit	47
IT- und kaufm. Weiterbildung	48

Bildung auf Bestellung

Die VHS bietet die Möglichkeit, Veranstaltungen und Schulungen, die von Einrichtungen, Institutionen oder Unternehmen gewünscht werden, inhaltlich und organisatorisch zu planen und durchzuführen. Uns steht eine große Anzahl von Kursleitenden, Referentinnen und Referenten zur Verfügung, die unterschiedlichste Inhalte vermitteln können. Die gewünschten Veranstaltungsformen können Vorträge, Tagesveranstaltungen,

Schulungen während oder außerhalb der Arbeitszeit, Wochenendseminare oder auch Bildungsurlaube sein. Wir verfügen über eigene erwachsenengerechte Häuser und ein Tagungshaus – Die Freudenburg in Bassum – mit Unterkunft und Verpflegungsmöglichkeiten. Selbstverständlich können von uns auch Fortbildungen als Inhouse-Schulungen in Ihren Räumlichkeiten durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an.

i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer/-innen. Auch für Sie interessant? Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-1917, Heidrun Hilgemeier – Tel. 04242 976-4074, Dr. Jeannette Behaghel

Beruf

Berufliche Weiterbildung

Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz kann förderberechtigten Personen auf Anfrage eine Übernahme der Kursgebühr gewähren,

wenn sie eine beruflich orientierte Weiterbildung abschließen. Gefördert werden die Seminare aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.

Wer ist zuschussberechtigt?

- Berufsrückkehrerinnen
- Frauen in Eltern- oder Pflegezeit
- geringfügig beschäftigte Frauen
- erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von ALG I oder ALG II

Wie ist die Förderung zu beantragen?

- Wählen Sie ein geeignetes Qualifizierungsangebot aus.
- Beantragen Sie die Förderung im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs vor Beginn der Maßnahme bei der Koordinierungsstelle.
- Reichen Sie die Teilnahmebestätigung und einen Nachweis über die Bezahlung ein.

Das Budget der Koordinierungsstelle ist begrenzt, deshalb besteht auf diese Förderung kein Rechtsanspruch.

Die Konditionen zur Förderung können bei der Koordinierungsstelle angefragt werden.

Auskünfte unter

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz

Tel. 05441 976-1456 /-1457 /-1459

E-Mail: frauenundwirtschaft@diepholz.de

Anmeldung

Die Angebote richten sich an Berufsrückkehrerinnen, geringfügig beschäftigte Frauen sowie Frauen in Eltern- oder Pflegezeit.

Gütesiegel

für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen

Die Qualität von Bildung und Erziehung wird maßgeblich durch das Engagement, der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen geprägt.

Aus diesem Grund fördert das Land Niedersachsen die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen über verschiedene Programme, verbindet dies aber zugleich mit bestimmten Erwartungen an die Qualität der Bildungsangebote und der Bildungsanbieter.

Das dafür von der AEWB und dem Kultusministerium gemeinsam entwickelte Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung für die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen legt hier einen Mindeststandard fest, der eingehalten werden muss, wenn Bildungsträger Maßnahmen durch Projektmittel vom Land fördern lassen möchten.

Bildungsträger weisen im Rahmen des Prüfverfahrens ihre hohe und nachweisbare Qualität bei der Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte oder Tagespflegepersonen nach. Für alle anbietenden Bildungsträger wird dazu ein vergleichbarer Qualitätsstandard abgesichert.



Pädagogik

Fachtagung U3

Herausforderungen und Chancen der

Arbeit mit Kindern unter drei Jahren

Eine Kooperationsveranstaltung zwischen VHS, nifbe Regionalnetzwerk SüdWest und Fachdienst Jugend

Fordern Sie ab August weitere Infos an! Anmeldung nur über www.nifbe.de/das-institut/veranstaltungen

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vehtaer Str. 44

Anne Kuhnert, Kerstin Müller-Belau Sa., 09.11.2019

1 U-Tag, 7 U-Std., 30,00 €

inkl. Pausengetränke

Kursnummer: 00106435

Motivierende Gesprächsführung

in Kita, Kindertagespflege und Grundschule

Dieser eintägige Workshop ermöglicht einen ersten Einblick in die Anwendung der »motivierenden Gesprächsführung«. Er setzt Erzieher*innen, Kindertagespflegepersonen, Pädagogische Fachkräfte oder Lehrkräfte in die Lage, »motivierende Gesprächsführung« kennen zu lernen. Konzeptionell sind die theoretischen Grundlagen, die Inhalte und Übungen auf die fachlichen Kontexte für alle Fachkräfte in der frühkindlichen Bildung angepasst. In dem Seminar werden die Grundlagen und methodischen Arbeitsweisen in Kurzvorträgen vorgestellt und teilweise selbst angewandt.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Matthias Bartscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn Do, 06.11.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00106455

Fachtagung für Pädagogische Mitarbeiter*innen an Grund- und Ganztagschulen

Kindgerechtes Lernen und Gedächtnisprozesse im Grundschulalter

Kristin Luks wird in Ihrem Vortrag die Kernthematik der Fachtagung »kindgerechtes Lernen und Gedächtnisprozesse im Grundschulalter« erläutern und auf zahlreiche Faktoren und beteiligte Akteure – insbesondere auf Pädagogische Mitarbeiter*innen und ihre Rollen an Schulen – eingehen. Folgende Fragen werden u. a. thematisiert:

- Wie finden Gedächtnis- und Lernprozesse im Grundschulalter statt?
- Welche Rolle spielt hierbei Modelllernen und Beobachtung?
- Was sind wichtige Lernstrategien und Lerntheorien (Experimente)?
- Welche Lerntypen gibt es und wie lernen Kinder beiläufig?
- Was haben Gedächtnisprozesse mit unserer Sprache, Wahrnehmung und individuellen Lernbiografie (Konstruktivismus) zu tun?

Die Referentin wird insbesondere auf den kindgerechten Umgang und auf spielerische Vermittlungs-, Aneignungs- und Umgangsweisen eingehen. Die Arbeit der Pädagogischen Mitarbeiter*innen an Schulen bietet Schüler*innen kreative Entfaltungsmöglichkeiten, die der reguläre Unterricht aufgrund der curricularen Vorgaben oft nicht bietet.

Ort wird noch bekannt gegeben

Dozent*innenteam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 29.11.19, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 35,00 €

inkl. Pausengetränke

Kursnummer: 00106220

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für Erzieher*innen

In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a Julia Pudilko

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn Mi, 21.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 40,00 €

inkl. Mittag und Pausenkaffee

Kursnummer: 00106410

Du benimmst Dich unmöglich! – Gelegenheit/Zeit für einen Perspektivwechsel

Probier doch mal ...!

Immer wieder gibt es Kinder, die sich verweigern, schwierig, wütend, streitlustig, laut, impulsiv, zappelig, aber auch träumerisch, in sich gekehrt, abwesend oder unsicher sind. Kinder, die »aus dem Rahmen fallen« sind für pädagogische Fachkräfte eine fachliche und persönliche Herausforderung. Sie bringen uns an unsere Grenzen, machen ratlos, manchmal hilflos. Oftmals entsteht der Eindruck, mit dem bisherigen pädagogischen Repertoire nicht mehr weiter zu kommen. In diesem Seminar ergibt sich die Gelegenheit einen verstehensorientierten Zugang für das Verhalten von Kindern zwischen 1 – 6 Jahren zu erarbeiten. Wir forschen gemeinsam nach möglichen guten Gründen und reflektieren sowie überprüfen das eigene pädagogische Handeln. Auf Grundlage des systemischen Ansatzes wird überlegt, was pädagogische Fachkräfte zur Verfügung stellen können, damit sich das Verhalten des Kindes verändern kann.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1
Kerstin Müller-Belau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 85,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106485

»Probier doch mal ...!«

Was Essenssituationen mit Partizipation und Selbstbestimmung zu tun haben

Häufig stellt vor allem das elementare Autonomiethema »Essen« eine große Herausforderung für Fachkräften dar. In den Köpfen der Erwachsenen existieren Bilder von angemessenem Verhalten bei gemeinsamen Mahlzeiten, die Kindern in unseren Einrichtungen »anerzogen werden müssen«. Es scheint, als habe sich in unseren Köpfen ein Verhaltenskodex manifestiert, den es unter den Aspekten von Partizipation und Kinderschutz zu reflektieren gilt. Kindern in unseren Einrichtungen Autonomie zuzuerkennen erfordert von Fachkräften neben dem Wissen von Entwicklungsaufgaben ebenso eine wertschätzende und gleichwürdige Haltung. Unerlässlich für die professionelle Arbeit mit Kindern ist es daher, sich mit den eigenen Überzeugungen, den eigenen Erfahrungen und den damit verbundenen Gefühlen auseinandersetzen. Dieses Seminar beleuchtet das Thema Essen unter modernen entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten und soll eine Unterstützung anbieten, um Essenssituationen zu überdenken und für die Kinder optimal und partizipatorisch zu gestalten.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1
Kerstin Müller-Belau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 85,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106486

Das Steh-Auf-Männchen-Konzept

Resilienz und ihre Bedeutung für eine positive Entwicklung von Kindern

Was macht Kinder stark? Welche Faktoren tragen dazu bei, dass sich Kinder trotz ungünstiger Lebensumstände positiv entwickeln? Inwieweit stärken frühe Bindungserfahrungen Kinder, auch im weiteren Leben mit schwierigen Lebensumständen zurechtzukommen? Die Resilienzforschung liefert hierzu Hinweise, wie Fachkräfte Kinder bei der Bewältigung schwieriger Situationen unterstützen und mit guten Schutzfaktoren versorgen können.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1
Kerstin Müller-Belau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 85,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106487



Forschendes Lernen in Kita und Grundschule

Jedes Kind ist von Geburt aus begabt. Kinder erkunden neugierig ihre Umgebung und besitzen einen natürlichen Forscherdrang. Durch systematische Beobachtung einerseits und intensive dialogische Auseinandersetzung mit den Kindern andererseits können pädagogische Fachkräfte bereits in der Kita und in der Grundschule herausfinden, welche Themen oder Phänomene für einzelne Kinder zentral sind.

Jedes Kind konstruiert sich – im Austausch mit anderen – sein Bild von der Welt. Es erforscht die Welt und lernt diese dabei durch den Einsatz seiner eigenen Stärken

kennen. Offene, kreative Aufgabenstellungen sowie die Methode »Forschendes Lernen« sind besonders geeignet, alle Kinder in ihren Entwicklungsprozess zu fördern.

Forschendes Lernen ermöglicht den Kindern

- selbstständig eine für sie relevante Fragestellung zu entwickeln
- mithilfe verschiedener Methoden nach Antworten zu suchen
- die Art und Weise wie sie Ihre Frage beantworten selbst zu gestalten und zu reflektieren

- alltägliche Forschungsobjekte für die eigenen Fragen zu nutzen
- gemeinsam zu forschen und Zusammenhänge zu entwickeln
- Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen

Folgende **Kooperationspartner** bieten zukünftig pädagogischen Fachkräften zusammen mit der VHS Fortbildungen und Fachtagungen im Landkreis Diepholz an:

Denkakrobaten

Im Landkreis Diepholz haben Dr. Kristina Calvert und Ruth Jakobi bereits auf dem Pädagogischem Fachtag 2013 beide Themen ausführlich vorgestellt. 2016 wurde mit dem Dozententeam eine Multiplikator*innenschulung durchgeführt. Aus der Fortbildungsgruppe heraus hat sich der Verein die DENKAKROBATEN e. V. entwickelt. In Kooperation mit den DENKAKROBATEN wird die VHS zukünftig Veranstaltungen für Pädagogische Fachkräfte aber auch Eltern zum Philosophieren mit Kindern anbieten.



Alle Veranstaltungen werden in der bekannten DIN A5 Broschüre für Pädagogische Fachkräfte veröffentlicht. Melden Sie sich gerne unter Tel. 05441 976-1921, wenn Sie die Broschüre bisher nicht über Ihre Einrichtung erhalten und zukünftig in den Verteiler aufgenommen werden möchten.

Haus der Kleinen Forscher

Ein langjähriger Partner der VHS ist die bundesweite Stiftung Haus der Kleinen Forscher. Ab 2018 wird das Angebot rund um naturwissenschaftliche Fragen um den Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung ergänzt. Alles, was der Mensch macht, hat Auswirkungen auf andere Menschen und auf die Natur. Das zu erkennen, ist ein wichtiges Ziel der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Mädchen und Jungen erwerben Kompetenzen, um die komplexe Welt zu erforschen und mitzugestalten. Somit werden neben den Grundworkshops in 2018 Fortbildungstermine für Erzieher*innen und Kitaleitungen zur Bildung für nachhaltige Entwicklung angeboten.



Wissenswerkstatt

Forschendes Lernen in der Grundschule zu unterstützen ist auch eines der wichtigsten Ziele der Wissenswerkstatt.

Die Angebote der Wissenswerkstatt wecken bei jungen Menschen ab Grundschulalter das Interesse für Technik, Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Umwelt und Wertschöpfungsprozesse. Als Kooperationsprojekt wird unter anderem erneut eine viertägige Lehrerfortbildung zum Forschenden Lernen angeboten.



Forschen rund um den Körper

In der Fortbildung »Forschen rund um den Körper« geht es um den menschlichen Körper, was wir von außen über ihn erfahren und wie wir mit Hilfe von Modellen das Innere begreifbar machen können. Welche äußeren Merkmale machen uns besonders? Und wie können wir gemeinsam mit Kindern eine Vorstellung entwickeln, was in unserem Körper vor sich geht? In der Fortbildung werden Sie Anregungen bekommen, wie Sie aus einer Vielzahl möglicher Körpererfahrungen, gemeinsam mit Kindern eine Vorstellung von Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers entwickeln können.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Helga Wohlers-Endrikat
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106054



Forschen zu Strom und Energie

Warum stehen uns manchmal die Haare zu Berge? Und wann geht uns ein Licht auf? Strom und Energie bieten viele spannende Gelegenheiten zum Experimentieren – Sie werden sehen! Doch geht dabei immer alles gut? Sprechen Sie mit anderen Erziehern über Ihre bisherigen Erfahrungen – über Erfolge und schwierige Momente beim Forschen mit den Kindern. Worauf kommt es an? Und wie lassen sich die Eltern stärker einbinden?

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1
Reginald Pauka
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.19, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 35,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00106055



Als Alternative zu unseren Präsenzseminaren

Das Online-Fortbildungsprogramm beim HdKf ist hilfreich und vielfältig

Folgende offene Online-Seminare, in die jede*r jederzeit einsteigen kann, möchten wir auf diesem Wege empfehlen. Anmelden können Sie sich nach einer einfachen Registrierung.

Dabei können Sie den Kurs in Ihrem eigenen Tempo absolvieren, ihn jederzeit unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortführen.

Wenn Sie den Online-Kurs vollständig durchgeführt haben, erhalten Sie per E-Mail eine Teilnahmebescheinigung.:

Wind

In diesem Kurs geht es um die naturwissenschaftlichen Hintergründe bewegter Luft. Wir beleuchten nicht nur kleinräumige Phänomene, zum Beispiel was beim Wedeln mit einem Blatt Papier passiert. Wir betrachten auch die Windverhältnisse zwischen großen Gebäuden. Und wir schauen uns Vorgänge in der Atmosphäre an. Wo es passt, lassen wir Anregungen einfließen, wie sie diese Phänomene in der pädagogischen Praxis mit Kindern behandeln können. Abschließend erläutern wir, welchen Einfluss der Klimawandel auf unser Wetter hat.

Naturwissenschaft und Technik im Vergleich

Die Kinder wollen ein Gerät verstehen und anwenden, sie wollen etwas optimieren, wie die Tiefe ihres Sandlochs im Buddelkasten ist, oder etwas erfinden, wie einen Wecker, der laufen kann. Im Online-Kurs lernen Sie den Unterschied zwischen technischen und naturwissenschaftlichen Fragestellungen kennen und schauen auf die verschiedenen Denk- und Handlungsweisen der beiden Disziplinen. Außerdem sammeln Sie Anregungen, wie Sie naturwissenschaftliche und technische Lernprozesse begleiten.

Der bewegte Morgenkreis

Im Rahmen dieser Fortbildung wird eine bunte Mischung von abwechslungsreichen, lustigen, temporeichen wie ruhigen Stuhlkreispielen – nicht nur für den Morgenkreis – vorgestellt und praktisch erprobt, die jederzeit und ohne große Vorbereitungszeiten einsetzbar sind. Es finden sich Spiele für die verschiedensten Gruppen und Gelegenheiten zur Begrüßung, für ein gutes Miteinander, zur Bewegungsförderung, Spiele mit allen Sinnen und zur Entspannung, zur Stärkung des Selbstbewusstseins, für das Rhythmusgefühl und nicht zuletzt Spiele zum einfach Spaßhaben und miteinander Lachen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Lena Smorra

Anmeldung bis 07.08.19

Di, 27.08.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: E00106343

Bewegte Sprache – Sprachlernen durch Bewegung im Krippen- und KiTa-Alltag

Kinder erobern und entdecken die Welt über Bewegung und Wahrnehmung. Erst durch das Handeln gewonnene Erfahrungen werden in Verbindung mit Sprache zu Begriffen. Insbesondere räumliche Begriffe ergeben sich in der Bewegungserfahrung (z. B. vor – zurück, oben – unten, hinten – vorne), wie auch Verben, die differenzierte Bewegungen bezeichnen (z. B. gehen, laufen, krabbeln, schleichen). Im Rahmen dieser praxisorientierten Fortbildung wird die Beziehung von Bewegung und Sprache thematisiert: Wie werden Bewegungsanlässe im Krippen- und Kindergarten-Alltag zu Sprachanlässen? Wie können die sprachlichen Kompetenzen in Verbindung mit Bewegungsangeboten gefördert werden? Vorgestellt und praktisch erprobt wird eine Vielzahl von Bewegungsaktivitäten, die besondere Gelegenheiten für sprachliche Interaktionen bei Kindern bieten.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1

Lena Smorra

Anmeldung bis 17.08.19

Sa, 07.09.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 65,00 €, Kleingruppe:

70,00 €, inkl. Pausengetränke

Kursnummer: F00106344

Entspannungsformen und -spiele für KiTa-Kids

In dieser Fortbildung wird ein großes Repertoire an Entspannungsformen und -spielen vermittelt und praktisch erprobt, die sich ohne große Vorbereitungszeiten im KiTa-Alltag umsetzen und integrieren lassen. Sie helfen Spannungen und Unruhe abzubauen, wobei jedoch das spielerische Erleben und Entspannen im Fokus steht. Ruhemomente kommen im Alltag von Kindern häufig zu kurz – bereits KiTa-Kids haben volle Terminkalender.

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, 1. OG, Am

Bahnhof 1

Lena Smorra

Anmeldung bis 03.09.19

Di, 24.09.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 30,00 €, Kleingruppe: 35,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00106345

Phantasievolle Bewegungslandschaften

In dieser Fortbildung wird ein großes Repertoire an Entspannungsformen und -spielen vermittelt und praktisch erprobt, die sich ohne große Vorbereitungszeiten im KiTa-Alltag umsetzen und integrieren lassen. Sie helfen Spannungen und Unruhe abzubauen, wobei jedoch das spielerische Erleben und Entspannen im Fokus steht. Ruhemomente kommen im Alltag von Kindern häufig zu kurz – bereits KiTa-Kids haben volle Terminkalender.

Twistringen

Kita St. Josef, Steller Straße 20

Lena Smorra

Anmeldung bis 05.10.19

Sa, 26.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag 8 U-Std., 65,00 €, Kleingruppe:

70,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: F00106346

Elternarbeit in der Krippe

Eltern sind die ersten und in der Regel die wichtigsten Bindungspersonen des Kindes und somit für uns als Experten ihrer Kinder die wichtigsten Partner bei der Bildung und Erziehung der Kinder. Eine solide Grundlage der Zusammenarbeit ist somit eine Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Krippe. Erziehungspartnerschaft meint, dass die Pädagogischen Fachkräfte mit den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten eine vertrauensvolle, wertschätzende und respektvolle Zusammenarbeit anstreben, in der alle gut miteinander im Dialog stehen. Aber wie kann die Basis einer guten Elternarbeit in der Krippe gestaltet werden? Diese Fortbildung beschäftigt sich mit der Umsetzung und dem was es eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Eltern und Pädagogen benötigt und ausmacht. Es werden strukturelle Abläufe und die Transparenz der pädagogischen Arbeit verdeutlicht.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.11.19, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 65,00 € inkl. Pausengetränke

Kursnummer: 00106310

Erkenntnisse aus der Pikler-Pädagogik – Was hat Waschen und Anziehen mit Sprache zu tun?

In der Beziehungspflege Emmi Piklers steht der Säugling, das Kleinkind während der Pflege ganz im Mittelpunkt des Erwachsenen.

Hier gibt es viele Möglichkeiten das Kind »in Sprache zu baden« und mit ihm zu kommunizieren. Wie kann das in meiner Alltagssituation mit dem Kind gehen? Dieser Frage wollen wir nachgehen anhand von Selbsterfahrung und kleinen Videos. Grundlage sind die Forschungsergebnisse der ungarischen Ärztin Dr. Emmi Pikler und ihrer MitarbeiterInnen. Eingeladen sind Krippenerzieherinnen und Kindertagespflegekräfte.

Diepholz

Spielerwerkstatt, Bahnhofstr. 15

Andrea Hagen

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 23.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag 5 U-Std., 25,00 €

Kursnummer: 00106325

Gemeinsam das Lernen von Kindern begleiten

Das nifbe unterstützt KiTas und Grundschulen bei der qualitativen Weiterentwicklung und setzt sich für die weitere Professionalisierung des Feldes der frühkindlichen Bildung, Betreuung und Erziehung ein.

Die Regionalen Transferstellen des nifbe sind in enger Kooperation mit Erwachsenenbildungseinrichtungen insbesondere für die Umsetzung von landesweiten Bildungsschwerpunkten für KiTas zuständig.

Über klassische Qualifizierungsangebote hinaus etablieren sie dafür regionale Netzwerke mit den jeweils relevanten Akteuren und bieten flankierenden Maßnahmen an. Des Weiteren identifizieren die Transfermanager*innen vor Ort weitere Qualifizierungsbedarfe, stellen den Transfer von »Good-Practice-Beispielen« sicher und bearbeiten ausgehend von den regionalen Ausgangslagen auch eigene Themenschwerpunkte

Ansprechpartnerin für den Landkreis Diepholz:
Sandra Köper-Jocksch
Transferstelle SüdWest – Büro Diepholz
Bahnhofstr. 11, 49356 Diepholz
koeper-jocksch@nifbe.de
Tel. 05441 976-1931



Bildungsschwerpunkt ab 2019

Die gesellschaftliche Realität in Deutschland und damit auch die Realität in der Kindertagesbetreuung ist durch eine immer größer werdende individuelle, soziale und kulturelle Vielfalt gekennzeichnet. Der kompetente Umgang mit Vielfalt und seinen zahlreichen Dimensionen wie z.B. Kinder mit Migrations- und Fluchthintergrund, Kinder mit Handicaps, Kinder aus Armutslagen oder sexuelle und geschlechtliche Orientierung stellt damit für pädagogische Fachkräfte eine der zentralen Herausforderungen dar – vor allem im Hinblick auf die Chancen- und Bildungsgerechtigkeit.

Vor diesem Hintergrund bietet das nifbe unter dem Titel »Vielfalt leben und erleben! Chancen und Herausforderungen der Heterogenität« die Durchführung eines neuen landesweiten Bildungsschwerpunkts ab 2018 an.

Im Rahmen des neuen Bildungsschwerpunktes bietet das nifbe in Kooperation mit regionalen Weiterbildungsträgern den niedersächsischen Krippen, Kindergärten und KiTas kostenlose Qualifizierungsmaßnahmen an.

• Inhouse-Maßnahmen: Vielfalt gestalten – Handlungskompetenzen stärken

Ausgehend von den konkreten Bedarfen, Fragestellungen oder Problemlagen der Einrichtungen können in den prozessorientierten Inhouse-Maßnahmen Teams bis zu 28 Unterrichtsstunden nutzen, um verschiedene Dimensionen der Vielfalt in den Blick zu nehmen. Im Zentrum stehen dabei die Reflexion der eigenen pädagogischen Praxis und die Erarbeitung alltags-tauglicher Lösungen für aufgeworfene Fragen im Hinblick auf die Interaktion mit Kindern, Eltern und im Team sowie die Gestaltung der Lernumgebung.

Weitere Informationen und die Möglichkeit sich zu bewerben finden Sie unter:
www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen.

• **LeiterInnen-Coaching: Vielfalt gestalten – Leitungskompetenzen fördern**
Das nifbe-Coaching soll Leitungskräfte dabei unterstützen ihre anspruchsvolle und herausfordernde Arbeit im Hinblick auf den Umgang mit Vielfalt in der Einrichtung zu reflektieren. Die Bearbeitung verschiedener Themen ist möglich und soll sich auf die konkreten Fragen der teilnehmenden Leitungskräfte beziehen – von der Konzeption über die vielfaltskompetente Interaktions- und Beziehungsgestaltung oder sozialräumliche Vernetzung bis hin zu Fallbesprechungen.

Es werden 2019 zwei Leiterinnen-Coachings angeboten. Die eine Gruppe ist eine geschlossene Gruppe. Neueinsteigerinnen können sich per Mail bei heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de anmelden.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen.

Reflexionstreffen zum Elternprogramm Schatzsuche

In Kooperation mit dem nifbe und dem Fachdienst Jugend laden wir alle Schatzsuchekitas zu einem »Wiedersehentreffen« im Herbst 2019 ein!

Kerstin Müller-Belauf wird einen inhaltlichen Teil zum Einstieg gestalten und darüber hinaus wird es reichlich Zeit für Austausch und Erfahrungsberichte geben. Angedacht ist das Treffen in der Zeit von 14:00 – 18:00 Uhr und der genaue Termin und Ort werden noch per schriftlicher Einladung bekannt gegeben.



nifbe Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

vhsConcept – berufliche Fortbildung

vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen in Niedersachsen. Auch die VHS des Landkreises Diepholz ist von Anfang an dabei.

In diesem Verbund werden die Lehrgangskonzepte gemeinsam entwickelt. Fachkundige Autorinnen und Autoren erarbeiten Planungshilfen, die an jeder beteiligten Volkshochschule die Grundlage für Aufbau, Inhalt und Qualifikationsziel dieser Lehrgänge darstellt. Regelmäßig werden die Rahmenpläne durch vhsConcept geprüft und weiterentwickelt.

vhsConcept-Lehrgänge haben sich in den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit profiliert. Angeboten werden berufsbezogene Qualifizierungen, die teilweise auch für eine ehrenamtliche oder nebenberufliche Tätigkeit geeignet sein können. Als Teilnehmer oder Teilnehmerin erhalten Sie nach einem erfolgreichen Abschluss eines Lehrgangs eine Bescheinigung bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Ansprechpartnerinnen:

Heidrun Hilgemeier, Tel. 04242 976-1917,
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de
Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916,
ilse.hollenberg@vhs-diepholz.de

Landesverband der Volkshochschulen
Niedersachsens e. V.:
Sabine Bertram, Tel. 0511 300330-59,
bertram@vhs-nds.de



Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches.

Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
November 2019
37 U-Tage, 296 U-Std.
Kursnummer: 00106120

Pädagogische Mitarbeiter*innen an Grundschulen

Diese 110 Stunden umfassende Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter*in«. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Herbst 2019
Kursnummer: 00106110

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Kindergarten, z. B. als Erzieher*in, Kinderpfleger*in bzw. ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss. Eine mindestens einjährige Berufserfahrung im Kindertagesstättenbereich. Diese Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Fachkraft Kleinstkindpädagogik«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie den Infolyer an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Februar 2020
24 U-Tage, 188 U-Std.
Kursnummer: 00106148

Fachkraft für Lernförderung an Schulen

Diese Qualifizierung umfasst 11 Module und endet mit einem Zertifikat »Fachkraft für Lernförderung«.

Ausführliche Informationen siehe Seite 72.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Kristin Luks, Wolfgang Raabe
Januar 2020
Kursnummer: 00605091



i Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer*innen. Auch für Sie interessant?

Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-1917, Heidrun Hilgemeier – Tel. 04242 976-4074, Dr. Jeannette Behaghel

Systemische*r Berater*in (VHS)

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus, bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell (Paradigma)
- Systemische Kommunikation
- Krisengespräche, Konfliktbewältigung und Interventionsstrategien
- Familien-Rekonstruktionen

- Funktionale und dysfunktionale Familienstrukturen
 - Selbstfürsorge der Beraterin/des Beraters
- Der Lehrgang umfasst insgesamt 198 UE, davon 168 UE Präsenzunterricht, 20 UE Peer-Gruppen, 10 UE schriftliche Ausarbeitung des Fallbeispiels sowie 20 UE begleitende Gruppensupervision. Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt.
Information und Beratung:
Ilse Hollenberg Tel. 04242 976-1916

Diepholz/Bassum
Beginn 2020
Kursnummer: H00508800

Workshop Systemisches Arbeiten

In diesem Workshop erhalten Sie von einer erfahrenen Systemikerin einen theoretischen aber auch praktischen Einblick in das systemische Modell: Ein abwechslungsreicher Input, Möglichkeiten an Fallbeispielen zu arbeiten und weitere Kostproben aus der systemischen Trainings-/Coach-Küche erwartet Sie. Geeignet auch als Entscheidungshilfe für die Teilnahme an einem längerfristigen systemischen Lehrgang.

Bei Bedarf wird ein weiterer Termin angeboten.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Kornelia Hille
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Frühjahr 2020
1 U-Tag, 5 U-Std., 50,00 €, Kleingruppe
65,00 € inkl. Pausengetränke
Kursnummer: G00508802

Resilienz im beruflichen Kontext

Meine eigene Resilienz stärken – Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. Dieses Seminar führt in das Konzept der Resilienz ein. Sie lernen verschiedene Resilienzfaktoren kennen und entwickeln Ihren persönlichen Gesundheitsplan. Dieses Seminar kann für sich einzeln als Bildungsurlaub/Bildungszeit gebucht werden. Da die Inhalte gleichzeitig auch das erste Modul des neuen vhsConcept-Lehrgangs »Resilienz im beruflichen Kontext« darstellen, kann es ein Einstieg in diese Fortbildung sein. Die Module 2 »Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern« und 3 »Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld« werden sich in 2019/2020 anschließen. Der Lehrgang umfasst insgesamt 120 UE und endet mit einem Abschlusskolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt. Weitere Informationen sind bei der VHS erhältlich (Tel. 05441 976-1916).

Bassum
Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Riefenstahl
Anmeldung bis 16.08.2019
Mo, 23.09. – Fr, 27.09.19, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 255,00 €, Kleingruppe 315,00 € (8/9 TN).
zzgl. 68,00 € Verpflegung (Mittagessen und Kaffee/Tee). Auf Wunsch gegen Aufpreis auch mit Unterkunft möglich.
Kursnummer: 00301052

Nachbarschaft Mensch Bruchhausen-Vilsen Aufklärung
schlau weltoffen sinnlich Einheit Glück modern
Volkshochschule Kultur Stuhl Spaß
Kirchdorf Freiheit **100** lebenslang miteinander lernen lachen lieben
Kultur verbindet stark querdanken EUROPA spontan
Weyhe **JAHRE** offen NEU Gesellschaft Toleranz
Rehden **VHS** gemeinsam Diepholz OK weiblich männlich divers Syke
Frieden **TRAUM** international Mut kreativ Kunst praktisch
alt & jung **Bildung** COOL! **WELCOME** kompetent Schwaförden
Twistringen Computer & Co. **Internet** Siedenburg global
Fortbildung Lemförde **bunt** demokratisch Fremdsprachen regional **Integration**
ZEIT für mich Bassum Sommer **Vielfalt** intensiv
ONE WORLD Vertrauen **anständig bodenständig**
Freundschaft frech spektakulär
Wagenfeld BILDUNGSURLAUB Leuchtturm

Kindertagespflege

Qualifizierung in der Kindertagespflege

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz und den Gemeinden und Städten im Landkreis

Für Interessierte, die bereits in der Tagespflege tätig sind oder es werden wollen, bieten wir diese Fortbildung nach dem Lehrplan des Deutschen Jugendinstitutes mit 160 Stunden an. Inhalte: Tagespflege – die Perspektive der Tagespflegepersonen, der Kinder und der Eltern, Förderung von Kindern, Entwicklung von Kindern/Kinder beobachten und wahrnehmen, Betreuung von Kindern, Erziehung in der Tagespflege, Bildung in der Tagespflege, Besondere Herausforderungen in der Tagespflege, Kooperation und Kommunikation zwischen Tagespflegeperson und Eltern, Arbeitsbedingungen der Tagespflegeperson und Reflexion. Der Lehrgang endet mit einer Prüfung des Bundesverbandes für Kindertagespflege.

Die VHS hält ein Informationsblatt für Sie bereit. Spezielle Fragen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Tagespflege Dozentinnenteam
Herbst 2019
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00105782

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Tagespflege Dozentinnenteam
Herbst 2019
40 U-Tage, 160 U-Std., 160,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00105781



Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage. Fragen z. Kursinhalt: 04271 951851

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 32,80 €, Kleingruppe: 37,80 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00105791

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lutz Hoffmann-Schreeck
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 32,80 €, Kleingruppe: 37,80 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00105792

Arbeitskreis Kindertagespflege in Weyhe

In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe
Der Arbeitskreis trifft sich am 1. Mittwoch im Quartal. Anmeldung und Information bei der Gemeinde Weyhe Tel. 04203 71-230

Weyhe

Rathaus
Frau Weidenhöfer und Frau Goldack
Kursnummer: 12106006

Forum Kindertagespflege Stuhr

In Kooperation mit der Gemeinde Stuhr
Der Arbeitskreis trifft sich alle 2 Monate. Anmeldung und Information bei der Gemeinde Stuhr Tel. 0421 5695235

Stuhr-Moordeich

Kindertagesstätte, Stuhrer Landstraße 21
Ingrid Kavanagh
Kursnummer: 21106001

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

für Kindertagespflegepersonen
In Kooperation mit dem FD Jugend des Landkreises Diepholz

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Julia Pudelko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.29, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., entgeltfrei, inkl. Mittag und Pausenkaffee
Kursnummer: 00106720

Die Art der Töne macht die Musik

Elterngespräche führen

Für Eltern hat die Kindertagespflegeperson eine große Bedeutung. So ist sie neben Dienstleister auch Ratgeber und Unterstützer und nimmt oft die Rolle der Vertrauensperson bei Eltern ein. Dies stellt eine hohe Verantwortung im Miteinander auch für das Kind dar. Damit Eltern gerade auch bei vermeintlich schwierigen Gesprächen besonnen und unsichtig begegnet werden kann, können neben aktuellem Fachwissen zu kindlicher Entwicklung Strategien und Erkenntnisse aus der Kommunikationspsychologie ein hilfreiches Handwerkszeug darstellen. In diesem Seminar lernen wir verschiedene Methoden für eine gelungene Gesprächsführung kennen, um mit Eltern in einen gelungenen Dialog zu treten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Nicole Reglin (Wandelrat)
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 60,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106756

Auf der Suche nach dem Schönen Panama

Durch Entwicklungsrealitäten Stärken von Kindern erkennen und nutzen

Meist fallen uns die negativen Seiten an Kindern auf. Sie sind unruhig, laut, nehmen weg oder weinen viel. Sie verhalten sich wider unsere Erwartungen und wir nehmen dies als störend und fordernd wahr. In diesem Seminar befassen wir uns mit dem vermeintlichen, störendem Verhalten von Kindern. Anhand neuer entwicklungspsychologischer und wissenschaftlicher Aspekte stellen wir Hypothesen auf aus denen andere Sichtweisen ermöglicht werden und somit neue Strategien im Umgang mit störendem Verhalten entwickelt werden können.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Nicole Reglin (Wandelrat)
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 60,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106755

Singzwerge und Kri-Kra-Krabbelmäuse

Kinder lernen über Bewegung und Wahrnehmung. Vielseitige Spiel- und Bewegungsangebote, die der Vorstellungs- und Erfahrungswelt der 1 bis 3-jährigen entsprechen, bilden die Basis für spannende Herausforderungen, an denen sie wachsen und sich ausprobieren können. In dieser Fortbildung werden eine Vielzahl von (Bewegungs-)Liedern, Fingerspielen, Knireitern sowie Bewegungsspielen vorgestellt und praktisch erprobt. Theoretische Hintergrundinformationen runden diese praxisnahe Fortbildung ab.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Lena Smorra
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 30,00 €, Kleingruppe:
35,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 00106760

Der Mythos um Lob und Tadel

der Unterschied zwischen natürlicher Grenze und Grenzen setzen

Längst haben Lob und Belohnung Einzug in Einrichtungen und auch Kindertagespflege gehalten. Ganze und ausgeklügelte Systeme werden mittlerweile genutzt, um vermeintliche Schwächen zu schwächen und Stärken herauszuarbeiten. Jedoch scheint dieser Plan nicht aufzugehen. Mehr und mehr Kinder ignorieren Grenzen oder kooperieren bis zur Selbstaufgabe. In diesem Seminar werden wir über die gut gemeinten Systeme reflektieren und anhand neuerer Kenntnisse der Entwicklungspsychologie herausfinden, wie Wertevermittlung und wie ein gelungener und respektvoller Kontakt im Miteinander gelingen kann.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Nicole Reglin (Wandelrat)
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 60,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 00106757



Thomas Lagies



Pflegeeltern werden – Eine Aufgabe für Sie?

Die Pflegekinderhilfe im Landkreis Diepholz informiert interessierte Personen, Paare oder Familien über die Aufgaben von Pflegeeltern. Gesucht werden engagierte Menschen, die sich vorstellen können, in ihrer Familie mit einem fremden Kind oder Jugendlichen zusammen zu leben und die notwendige Betreuung, Erziehung und Förderung zu übernehmen.

Der Bedarf der jungen Menschen ist ganz unterschiedlich. Manche Kinder sind mit einer

dauerhaften Perspektive bis zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet die Fürsorge, Unterstützung und Erziehung durch geeignete Pflegepersonen. In besonderen Krisensituationen können Kinder oder Jugendliche auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.

Wer sich angesprochen fühlt, sollte selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und offen für neue Erfahrungen sein. Die

Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen Bezugspersonen des Kindes oder Jugendlichen sind weitere wichtige Voraussetzungen.

Die Fachkräfte der Pflegekinderhilfe laden Familien, Paare und Einzelpersonen herzlich zu Informationsveranstaltungen ein. Sie erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen, über das Bewerbungsverfahren und die Pflegeelternvorbereitung des Fachdienstes Jugend.

Termine und Ansprechpartner*innen

Do, 05.09.2019, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro **Sulinger Land**, Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen
Frau Enders, Tel. 04271 955-6417, claudia.enders@diepholz.de
Frau Stüven, Tel. 04271 955-6416 doris.enders@diepholz.de

Mo, 04.11.2019, 18:30 bis 20:00 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-West, Sankt-Annen-St. 15, 27239 **Twistringen**
Frau Kapels, Tel. 04243 9412616 kerstin.kapels@diepholz.de

Die Informationsveranstaltungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Persönliche Gesprächstermine werden gerne nach tel. Absprache angeboten.

Ein Adoptivkind aufnehmen – Wie geht das?

Die Adoptionsvermittlungsstelle des Landkreises Diepholz lädt ein zu einem Informationsabend, der Interessierten einen Überblick zum Thema Adoption gibt. Besprochen werden die Voraussetzungen für die Bewerbung um ein Adop-

tivkind, die Vorbereitung der Adoptiveltern, mögliche Hintergründe für die Adoptionsvermittlung eines Kindes und die Zusammenarbeit mit der Adoptionsvermittlungsstelle.

Termin

Do, 17.10.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr

- Sozialraumbüro Mitte-Ost, Amtshof 3, 28857 **Syke**
Frau Heine, Te. 04242 976-1164 ulrike.heine@diepholz.de
Frau Vetter, Tel. 05441 976-4151 katharina.vetter@diepholz.de

Die Informationsveranstaltungen sind gebührenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Persönliche Gesprächstermine werden gerne nach tel. Absprache angeboten.



Entlasten, verbessern und entwickeln

Beratungsgruppe zur Qualitätssicherung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

Alle Kindertagespflegepersonen des Landkreises Diepholz sind herzlich eingeladen, an diesem kostenfreien Angebot teilzunehmen! Auch wenn es in den Gruppen Teilnehmer/-innen gibt, die sich schon länger kennen – ein Neueinstieg in die Beratungsgruppe ist in 2019 gut möglich und unbedingt erwünscht! Zusammen mit anderen Kindertagespflegepersonen aus der Region werden folgende

Fragen thematisiert:

- Wie bleibe ich als Tagespflegeperson gesund?
- Wie bewältige ich die vielfältigen Herausforderungen?
- Welche Haltung habe ich in meiner Tätigkeit?
- Wie kann ich die Feedback- und Unterstützungsmöglichkeiten der Kolleg/-innen für den Arbeitsalltag nutzen?

Ein wichtiger Bestandteil den Beratungsgruppen ist, dass bei den Treffen genügend Zeit eingeplant wird, um besondere Alltagssituationen zu reflektieren. Als Methoden werden verschiedenen Elemente der kollegialen Beratung, der Supervision und des Coachings angewendet.

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und den Städten und Gemeinden des Landkreises Diepholz – Beginn der Beratung jeweils 19:00 Uhr

Lemförde

Rathaus
Susanne Best
Termin auf Nachfrage
Kursnummer: 00106758

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Heike Kuffel
04.09., 30.10.19
Kursnummer: 00106759

Bruchhausen-Vilsen

Rathaus, Lange Str. 11
Gisela Ravens
23.09., 25.11.19
Kursnummer: D00106754

Syke

Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5
Sandra Köper-Jocksch
Termin auf Nachfrage
Kursnummer: D00106752

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gisela Ravens
02.09., 04.11., 02.12.19
Kursnummer: D00106757

Bassum

Mütter-Kind-Zentrum e. V
Martina Last
10.09., 25.11.19
Kursnummer: D00106753

Diepholz

Wendepunkt
Martina Last
11.09., 13.11.19
Kursnummer: D00106750

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Gisela Ravens
19.08., 09.09., 11.11.19
Kursnummer: D00106755

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Gisela Ravens
16.09., 28.10., 18.11.19
Kursnummer: D00106756



Mobiles Beratungsteam – Einzelfallbezogene Fachberatung für pädagogische Fachkräfte/Tagespflegepersonen

Wir bieten Ihnen eine Fall-Beratung zu Ihren Fragen im Umgang mit Regelkindern an. Unser Team ist multiprofessionell, bestehend aus einer Sozialpädagogin, einer Heilpädagogin und einer Psychologin.

- Wir orientieren uns in der Beratung an Ihren Zielen, Erfahrungen und Ressourcen.
- Wir erarbeiten mit Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven.
- Wir entwickeln mit Ihnen Lösungsstrategien, die konkret und in der Umsetzung realistisch sind.

- Wir berücksichtigen in der Beratung Ihre Bedürfnisse hinsichtlich Zeit und Dauer und bieten nach Abstimmung, Hospitationen und Begleitung bei Elterngesprächen an.
- Unser Angebot ist kostenfrei, ohne Antragsverfahren, findet in Ihrer Einrichtung statt und erfolgt auf Wunsch anonymisiert.

Ansprechpartner*innen

Johanna Hoffmann – Dipl.-Sozialpädagogin,
Anja Kuhlmann – Heilpädagogin, Eva
Wolff – Dipl.Psychologin

Tel. 04242 976-4550/-1/-2
mobiles-beratungsteam@diepholz.de



Gesundheit

DUO – Ehrenamtliche Seniorenbegleitung

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN), der Freiwilligenakademie Niedersachsen und den Seniorenservicebüros im Landkreis. Diese Schulung wird gefördert durch das Land Niedersachsen. Bei dem Schulungsprogramm DUO handelt es sich um ein Qualifizierungsprogramm für ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter. Diese unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden, Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Sie können auch

Begleitung zu Behörden oder Ärzten und die Erledigung von Einkäufen anbieten. Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind: Gesprächsführung und Kommunikation, Alt werden – Alt sein, Tagesstrukturierung und -aktivierung, psychische Veränderungen im Alter, Sozialrecht, Altersmedizin sowie steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte des ehrenamtlichen Engagements. Innerhalb dieser Fortbildung erfolgt eine Hospitation von 20 Stunden (z. B. Besuchsdienste, Seniorengruppen, Tagespflegereinrichtungen, Alltagshilfen oder ambulanten Pflegediensten).

Für Teilnehmende, die sich für 12 Monate bei einem SPN verpflichten, ist diese Fortbildung kostenlos. Interessierte können ein Infoblatt bei der VHS anfordern. Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Twistringen, Rathaus
Herbst 2019, 15:00 Uhr
12 U-Tage, 52 U-Std.
Kursnummer: 00304001



Demenzerkrankungen

Aufbau Seminare für Seniorenbegleiter*innen in Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen – Landkreis Diepholz (SPN) und der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan). Interessierte können ein Infoblatt bei der

VHS anfordern. Nähere Informationen: Ilse Hollenberg, Tel. 04242 976-1916.

Twistringen
Herbst 2019
2 U-Tage, 16 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00304002



Gefördert durch:



⋮ Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer Erkrankten und sterbenden Menschen, Informationen siehe Seite 237.

Für Frauen: Stressmanagement – wie Psychohygiene im Alltag gelingt

Informationen siehe Seite 50.

Stuhr-Brinkum

Do, 05.09.19, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500003

Bildungsurlaub:

Resilienz im beruflichen Kontext

Meine eigene Resilienz stärken

Informationen siehe Seite 41.

Bassum

Mo, 23.09. – Fr, 27.09.2019

Kursnummer: 00301052

⋮ Mit Herz und Verstand – 8 Schritte zu einem gesunden Umgang mit Stress, Informationen siehe Seite 183.

⋮ Ich bin ganz Ohr – Durch aktives Zuhören Stress abbauen, Informationen siehe Seite 254.

⋮ Meditation – Arbeitsfähigkeit, Engagement und Lebensfreude erhalten, Informationen siehe Seite 254.

⋮ Gesundheitsthemen als Bildungsurlaub/Bildungszeit finden Sie ab Seite 81 f.

IT- und kaufmännische Weiterbildung

Finanzbuchhalter*in (VHS)

Teil A: Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung I

Teil B: Kosten- und Leistungsrechnung II, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht

Die Lehrgänge »Finanzbuchhalter, Teil A und Teil B« richten sich vornehmlich an Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Angesprochen sind aber auch Interessierte, die ihre Kenntnisse im Bereich des Rechnungswesens auffrischen wollen.

Ziel:

Befähigung, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Inhalte:

Teil A: Buchführung, Recht und Finanzen, Kosten- und Leistungsrechnung I; Teil B: Kosten- und Leistungsrechnung II, Bilanzierung, Betriebliches Steuerrecht. Interessierte können Teil A und Teil B, sowie jeden dieser 6 Bausteine auch einzeln belegen.

Prüfungen:

Im Teil A und B werden jeweils 3 Prüfungen durchgeführt. Da es sich um landesweit einheitliche Prüfungen handelt, können Vorbereitungskurse auch an anderen Volkshochschulen Niedersachsens besucht

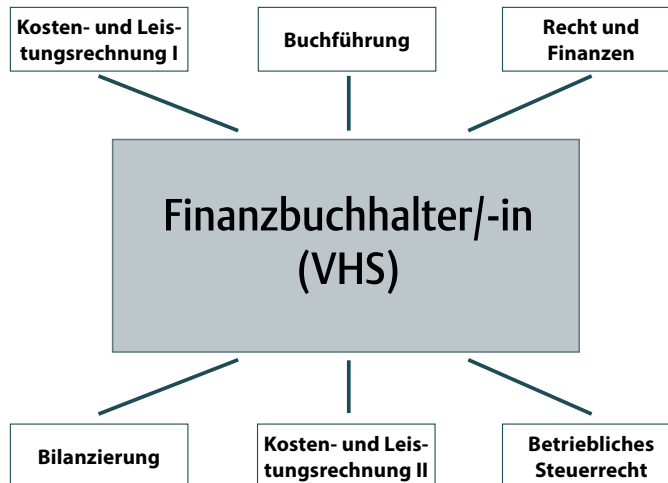
werden. Die Teilnahme an jeweils einzelnen Modulen und die Möglichkeit von Bausteinprüfungen erlaubt es auch, den Lehrgang zeitweise zu unterbrechen. Bildungsprämie: Für Teil A (alternativ auch für Teil B) ist es möglich, einen 50 %igen Zuschuss (Bildungsprämie) zu erhalten, wenn bestimmte Voraussetzungen vorliegen. Die Lehrgangsgebühr wird nicht als Gesamtsumme fällig, sondern ist in Teilbeiträgen je Baustein zu zahlen. Für diejenigen, die studieren wollen (auch ohne Abitur möglich): Für den Abschluss

»Finanzbuchhalter/in« (VHS) werden in bestimmten Bachelor-Studiengängen 12 Kreditpunkte angerechnet.

Das entspricht einem Workload von ca. 300 Arbeitsstunden.

Prüfungsgebühr: 40,00 € je Modul; Unterrichtstage: Di, 18:30 – 21:45 Uhr u. ein- bis zweimal im Monat Do, 18:30 – 21:45 Uhr.

Infotermin: Di, 02.04.19, 19:00 Uhr
Lehrgangsbeginn: Di, 07.05.19, 18:30 Uhr
380 U-Std.,
1292,00 € (Teil A und B gesamt)



Finanzbuchhalter*in (VHS) – Recht und Finanzen

Prüfungsgebühr: 40,00 €,

Prüfungstermin: 18.01.2020,

Skript: 30,70 €

Unterrichtstage: Di., 18:30 – 21:45 Uhr und 1 – 2 mal im Monat Do., 18:30 – 21:45 Uhr.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 18:30 Uhr

15 U-Tage, 60 U-Std., 204,00 €

Kursnummer: 00505095

Finanzbuchhalter*in (VHS) – Bilanzierung

Prüfungsgebühr: 40,00 €, Prüfungstermin:

Sa., 28.03.2020,

Skript: 30,70 €

Unterrichtstage: Di., 18:30 – 21:45 Uhr und 1 – 2 mal im Monat Do., 18:30 – 21:45 Uhr.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 21.01.20, 18:30 Uhr

15 U-Tage, 60 U-Std., 204,00 €

Kursnummer: 00505096

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Theorie und EDV-Praxis

Lohn- und Gehaltsabrechnungen werden in der Praxis zunehmend mit Hilfe von PC-Anwendungsprogrammen erstellt. In diesem Lehrgang sollen zunächst in dem Theorie-Teil (64 Unterrichtsst.) die grundlegenden Kenntnisse für die Lohn- und Gehaltsabrechnungen geschaffen werden. Themen sind z. B. Rechtsgrundlagen, Brutto- und Nettoabrechnung, Durchschnittssätze, Lohn- und Kirchensteuer, Sozialversicherung, vermögenswirksame Leistungen, weitere Abzüge. In dem anschließenden EDV-Teil (36 Unterrichtsst.) werden anhand des professionellen Programmes »Lexware« die erworbenen Kenntnisse am PC umgesetzt. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis werden Abrechnungen für mehrere Monate erstellt, um so die nötige Routine für die berufliche Anwendung zu erwerben.

Es besteht die Möglichkeit, den Abschluss »Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung« (VHS) zu erwerben.

Theorieteil: Prüfungsgebühr 40,00 €,
Praxisteil: Prüfungsgebühr 45,00 €,
Unterrichtstage: immer mittwochs, 18:30 – 21:45 Uhr
Theorie: 64 Ustd., Praxis: 36 Ustd.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1
Michael Lehmkuhl
Info und Anmeldung: immer mittwochs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 18:30 Uhr
25 U-Tage, 100 U-Std., 310,00 €
Kursnummer: E00505023

 »Buchführung« in Diepholz, Infos finden Sie auf Seite 270.

Kleinstgruppenseminare

Die folgenden vier Kurse bzw. Workshops finden in **Stuhr** (VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1) oder Weyhe statt, sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben. Procedere: Sie lassen sich als Interessent/ Interessentin vormerken. Ist die Anzahl

von 7 Personen erreicht, teilen wir Ihnen einen Wochenendtermin (2 Unterrichtstage/12 U-Std., Freitag, 18:30 – 21:45 Uhr und Samstag, 09:00 – 16:00 Uhr, Teilnahme-Entgelt 58,80 €) mit. Der Kurs kann auch als Kleinstgruppe mit 6 oder weniger

Personen durchgeführt werden. Der Preiszuschlag beträgt für die Kleinstgruppen je nach Teilnehmerzahl 30 – 90 %. Das Entgelt ist inklusive Pausenkaffee.

Projektmanagement mit MS Project – Schnupperkurs

Sie lernen die Grundlagen des Projektmanagements kennen. Mit MS Project als Tool können Sie Projekte planen, verwalten und überwachen.

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502001

Datenanalyse mit Excel

Auswerten großer Datenmengen, Daten mit Formeln und Pivot-Tabellen effektiv zusammenfassen.

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502008

Visio

Für einen erfolgreichen Einsatz in der Praxis

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502002

SQL lernen und anwenden

Die Structured Query Language für den Einsatz in relationalen Datenbanken

Bitte lassen Sie sich vormerken!

Stuhr-Brinkum

Kursnummer: 00502009

Förderung beruflicher Weiterbildung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz

Ich kann was – Kompetenzen entdecken und ausbauen

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die eigenen Stärken und Kompetenzen kennen zu lernen und dadurch mehr Selbstsicherheit zu erlangen. Im Austausch mit den Teilnehmerinnen werden Strategien entwickelt, um die individuellen Fähigkeiten für den beruflichen Erfolg zu nutzen oder auch um sich am Arbeitsmarkt neu zu orientieren.

Barnstorf

IGEL e. V., Dr-Rudolf-Dunger-Str. 1
Doris Böckmann
Di, 03.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500002

Stressmanagement – wie Psychohygiene im Alltag gelingt

Für viele Menschen ist Arbeit und teilweise auch Freizeit mit Stress verbunden. Oftmals tragen wir energieraubende Gedanken wie Ärger, Sorgen, Wut oder Hilflosigkeit lange mit uns herum. Durch Psychohygiene wird der Geist von diesen Gedanken „gereinigt“. Dieser Workshop befasst sich mit dem Thema „Positive Auswirkungen von Achtsamkeit“. Es werden konkrete Möglichkeiten erlernt, um Sie mehr Freude, Leichtigkeit und Entspannung zu erleben. Die vorgestellten Methoden führen zu mehr Gelassenheit und lehren, die eigenen Ressourcen und Stärken besser zu erkennen.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Stefanie Blömer
Do, 05.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500003

Anmeldung

Die Angebote richten sich an Berufsrückkehrerinnen, geringfügig beschäftigte Frauen sowie Frauen in Eltern- oder Pflegezeit.

Anmeldung jeweils erforderlich bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Diepholz unter Tel. 05441 976-1456

Selbst- und Fremdeinschätzung

In diesem Seminar geht es um den Abgleich zwischen dem, wie man sich selbst sieht und der Wirkung, die man auf andere hat. Im besten Fall stimmt beides überein. Das Seminar dient dazu, zu erlernen, der eigenen Persönlichkeit auch über die Außenwirkung Ausdruck zu verleihen.

Diepholz

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Beate Recker
Mi, 11.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500004

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Wie gelingt der tägliche Spagat zwischen Beruf und Privatleben, ohne dass frau geradewegs in den Burnout steuert? In einem Mix aus praktischen Übungen, Fallbeispielen und Informationen erarbeiten die Teilnehmerinnen gemeinsam Lösungen, die helfen, den beruflichen Wiedereinstieg zu meistern und ihn mit dem Privatleben in Einklang zu bringen.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Suse Lübker
Mo, 28.10.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500005

Büroorganisation

Anhand praxisnaher Beispiele erhalten die Teilnehmerinnen Tipps zur Arbeitsplatzorganisation, um Aufgaben und Abläufe effizient zu gestalten. Dies umfasst u. a. die Tages- und Terminplanung und die Priorisierung der Aufgaben. Ebenso wird die digitale und analoge Ablage thematisiert. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, den Inhalt anhand von Übungen zu vertiefen. So kann durch eine effiziente Arbeitsorganisation Stress vermieden werden.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katrin Wiemers
Di, 05.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500006

Moderieren – Präsentieren – Leiten

Ob in Unternehmen, in Vereinen oder im Ehrenamt, immer öfter werden klassische Präsentationstechniken verwendet. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen, wie man mit klassischen und modernen Präsentationsmedien umgeht und souverän durch eine Präsentation führt, ohne den roten Faden zu verlieren. Durch den stark interaktiven Aufbau des Seminars werden zusätzlich Überzeugungskraft und Gesprächsführungskompetenzen geschult.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Doris Böckmann
Di, 12.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500007



Vorstellungsgespräche

Gerade im Vorstellungsgespräch ist es wichtig, einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen und die eigenen positiven Seiten souverän im Gespräch darstellen zu können. Von der Begrüßung bis zur Verabschiedung werden mögliche Fragen durchgespielt, die in einem Vorstellungsgespräch vorkommen könnten, aber auch Fragen thematisiert, die man ggf. stellen sollte. Auf Wunsch kann im Rollenspiel ein Vorstellungsgespräch mit der Trainerin geübt werden, um nach einem konstruktiven Feedback-Gespräch fit für das echte Gespräch zu sein.

Diepholz

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft
Julia Mahr
Di, 19.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500008

Die Innere Kritikerin – Coach dich selbst!

Der Mensch ist mit sich selber nicht immer im Reinen. Manchmal fühlt es sich an, als würde man einen inneren Disput austragen. Das von Schulz von Thun entwickelte Modell des „Inneren Teams“ geht diesem Phänomen auf den Grund und hilft, unsere Teammitglieder zu erkennen und besser zu steuern. In dem Seminar „Coach Dich selbst“ werden Methoden aufgezeigt, um die Stimmen des „Inneren Teams“ in Einklang zu bringen.

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Jana Jeske
Mi, 20.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500009

Körpersprache

Nicht nur über unsere Worte und den Tonfall kommunizieren wir miteinander. Entscheidend sind auch die Signale, die unser Körper sendet. So drücken wir uns auch über Gestik, Mimik und Körperhaltung aus. Körpersprache ist schneller als das gesprochene Wort und vermittelt 85% des Inhaltes in einer Kommunikation. In diesem Seminar wird das nötige Wissen zum Thema vermittelt und es kommen viele praktische Übungen zum Einsatz.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Doris Böckmann
Di, 26.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500010

Gut verhandelt! Frauen verhandeln anders im Job

In diesem Seminar werden die Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Verhandlungsstrategien beleuchtet. Es wird erläutert, was eine gute Verhandlung ausmacht und wie man/ frau sie führen sollte. In Teams sollen Verhandlungstechniken spielerisch entwickelt werden und die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Verhandlungskompetenz erweitern.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Jana Jeske
Fr, 30.08.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: E00500012

EDV kompakt: Office 2016 und Internet-Sicherheit

Tipps und Tricks für die Klassiker im Büro: Word, Excel, Powerpoint, eine Kurzeinführung in Outlook und Internetsicherheit

Das Seminar beginnt mit einer Kurzeinführung in Windows 10. In Word werden grundlegende Techniken der Textbearbeitung behandelt, wie Dokumente und Briefe gestalten, Seitenlayout anpassen, mit Bildern und Tabellen arbeiten. In Excel werden u.a. Tabellen aufgebaut und gestaltet. Es wird mit Formeln, Funktionen und Diagrammen gearbeitet und Daten werden sortiert und gefiltert. In Power Point geht es um die Grundlagen der Folienbearbeitung und Visualisierung. So werden Präsentationen erzeugt und bearbeitet. Dazu gibt es wichtige Tipps für die Sicherheit im Internet. Die Inhalte werden anhand praxisnaher Beispiele und Aufgaben vermittelt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Katrin Wiemers
Mo, 16.09.19, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00502701

Coaching

Coaching bietet Hilfe zur Selbsthilfe und ist ziel- und lösungsorientiert. Ziel ist die Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeit. So soll die Klientin in die Lage versetzt werden, individuelle Lösungen im Alltag, Beruf und Privatleben zu identifizieren und umzusetzen. Coaching lässt sich für die berufliche Neuorientierung, eine Kompetenzanalyse oder ein Stärkenprofil auf dem Weg zum beruflichen Wiedereinstieg nutzen.

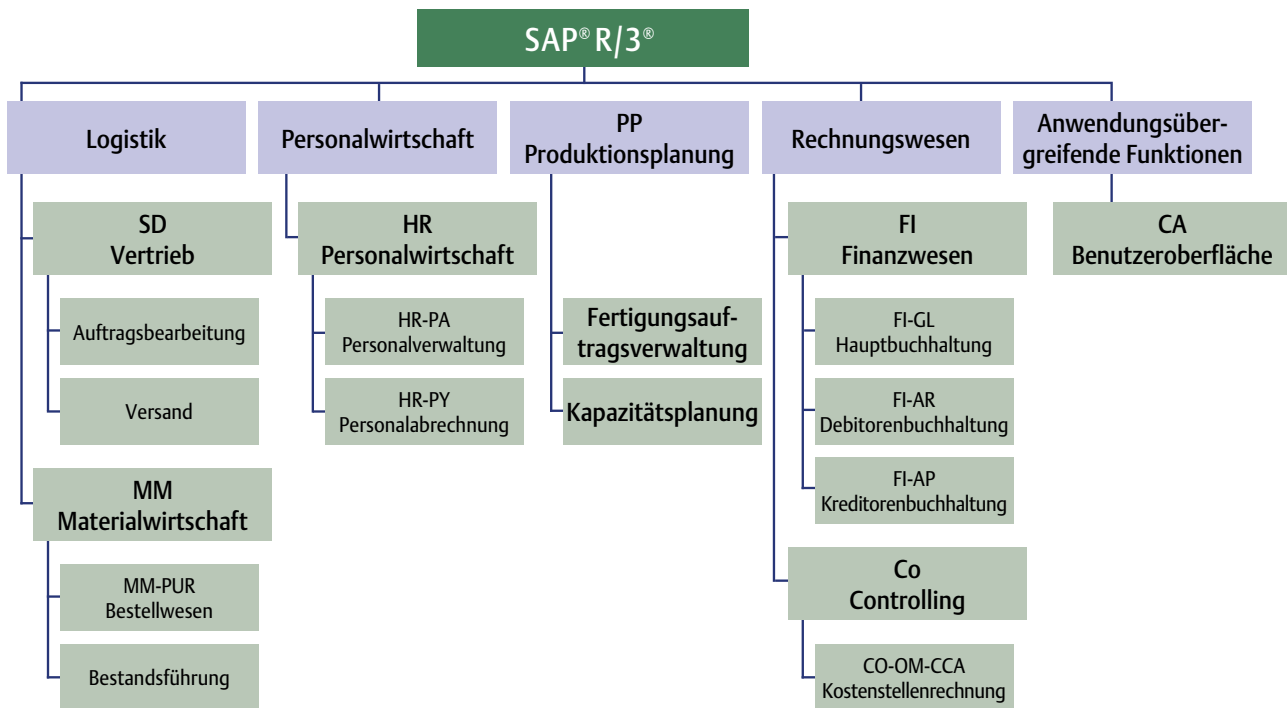
Wechselnde Orte – bitte erkundigen Sie sich unter Tel. 05441 976-1456

Jana Jeske

Jeden Donnerstagvormittag, 3 Termine zwischen 09:00 und 12:30 Uhr entgeltfrei

Kursnummer: 00500011

SAP® R/3® – Module



Die folgenden SAP-Kurse sind für Berufsrückkehrer*innen und Einsteiger*innen geeignet. Es ist möglich, einzelne Kurse so zu splitten, dass der Unterricht nur vormittags oder nur nachmittags besucht wird.

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation – Kurs ist für Berufsrückkehrer*innen und Einsteiger*innen geeignet

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer*innen die Bedienoberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die sich stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechseln. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B.

Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen. Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer*innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten. Kursinhalte: Dialogfunktionen, d. h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick. Auch Teilzeit-Beschäftigte können einzelne Tage nur an Vor-, Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen. Somit kann ein Einzelkurs in Abschnitten von jeweils 4 UE auf die Woche verteilt werden. Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige möglich.

Weyhe-Kirchweyhe
 »Trafo«, Kirchweyher Str. 51
 Willi Wagner
 Mo., 11.11. – Fr., 15.11.2019,
 jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
 5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €, inkl. Pausenkaffee
 Bildungsurlaub
 Kursnummer: F00505030



SAP R/3 Allgemeine Grundlagen

CBT-Simulation

Beschreibung siehe Kursnr. 00505030.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505006

SAP R/3 Grundlagen Finanzbuchhaltung (FI)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Übersicht über Hauptbuchhaltung, Standardreport Kontenplan, Sachkonten anlegen, Kassenbelege erfassen, gemerkter Beleg, Zahlungsausgang, Salden-/Postenanzeige, Urbeleg Dauerbuchung, Buchungsperioden aktualisieren.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505007

SAP R/3 Grundlagen Finanzwesen und Controlling (FI – CO)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Rechnungswesen im integrierten R/3®-System, Anwendungen des Finanzwesens, Organisationsstrukturen der Finanzbuchhaltung und FI-Stammdaten, Haupt-/Nebenbuchungen, Integration in Produktion, Logistik und Controlling, Anwendungsgebiete des Controllings, Organisationsstrukturen des Controllings und CO-Stammdaten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags-/Projektkostenrechnung, Integration in die Produktion und Logistik.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505008

SAP R/3 Materialwirtschaft (MM)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Umfeld des Einkaufes, Externe Beschaffungs-Belegsbearbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbelege: Auswertungen, Stammdaten des Einkaufes.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505009

SAP R/3 Vertrieb und Versand (SD)

CBT-Simulation

Beschreibung siehe auch Kursnr. 00505030.
Kursinhalte: Materialwirtschaft im integrierten R/3®-System, Vertrieb im integrierten R/3®-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen.
Teilnahme-Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse.
Unterrichtszeiten: 09:00 – 16:30 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 15.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 54,80 € inkl. Pausenkaffee
Tagesseminar
Kursnummer: 00505010

 Bildungsurlaube zu den Themen Office, Apple, SAP finden Sie auf Seite 82 – 83.

 Bildungsprämie bis zu 500,00 € für Erwerbstätige und Berufsrückkehrer*innen. Auch für Sie interessant? Infos unter www.bildungspraemie.info oder Tel. 04242 976-1917, Heidrun Hilgemeier – Tel. 04242 976-4074, Dr. Jeannette Behaghel

Erfolgreiche Konfliktlösung

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie, Konflikte positiv zu lösen, anstatt zu erstarren. Inhalte sind:

- Welche Grundmuster sind im Umgang mit Konflikten zu erkennen?
- Wie können Sie Wünsche äußern, ohne dass sie wie Vorwürfe klingen?
- Wie bekommen Sie Ihre Emotionen »in den Griff«?
- Welche Glaubenssätze helfen beim Umgang mit Konflikten, welche sind hinderlich?

Am Ende dieser zwei Tage können Sie Ihre eigenen Wahlmöglichkeiten in Konflikten erhöhen und kennen Wege, den Kampf- oder Fluchtmodus zu verlassen.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 21:15 Uhr, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr.

Für mögliche Einheiten im Freien empfehlen wir sportliches Schuhwerk und passende Kleidung.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9090400

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1 Steffen Beste

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 11.10.19, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 02506001

Ich gestalte erfolgreich meine Zukunft!

Dieses zweitägige Selbstmanagement-Seminar bietet Ihnen ausreichend Freiraum, um sich mit Ihnen selbst und Ihrer eigenen Zukunft auseinanderzusetzen. Sie werden Antworten finden auf die Fragen:

- Wo stehe ich heute?
- Wie haben mich meine Stärken hierher begleitet?
- Wie lautet die Vision für meine Zukunft?
- Was sind meine Werte, und wie finden sie heute Berücksichtigung in meinem Leben?
- Wie würde meine Zukunft aussehen, wenn ich mein Leben unverändert weiterlebe?

Am Ende dieser zwei Tage haben Sie Klarheit darüber, wo Sie stehen und wohin Sie wollen. Sie entwickeln erstrebenswerte Zukunftsbilder, planen die ersten konkreten Schritte und machen sich auf den Weg.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 21:15 Uhr, Sa., 09:00 – 16:30 Uhr;

Für mögliche Einheiten im Freien empfehlen wir sportliches Schuhwerk und passende Kleidung.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9090400

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1 Steffen Beste

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.11.19, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 02507001



Deutsch als Fremdsprache



Sie betreten das Büro des Chefs, lächeln ihn selbstbewusst an und erklären deutlich und stilvoll auf Deutsch, dass Sie die richtige Person für die neue Stelle sind...

Nur ein Traum? Solange Sie keine Deutschkurse besuchen, vielleicht schon.

Unsere Deutschkurse helfen Ihnen, Ihre Sprachkenntnisse systematisch aufzubauen und Wortschatz für jede Lebenssituation zu sammeln. Sie vermitteln Ihnen auch wichtige Informationen über das Leben, das Wirken und die Geschichte der Menschen hier.



Annegret Eiselt

Pädagogische Mitarbeiterin
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4069
annegret.eiselt@vhs-diepholz.de



Lisa Blankenhorn

Koordination Sprachförderung
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4009
lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

Jessica Wölker

Pädagogische Mitarbeiterin
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4004
jessica.woelker@vhs-diepholz.de



Ilona Platz

Sachbearbeitung
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4096
ilona.platz@vhs-diepholz.de



Ute Keller

Sachbearbeitung
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4086
ute.keller@vhs-diepholz.de



Martina Lindt

Empfang
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4012
martina.lindt@vhs-diepholz.de



Ulrike Hittenbeck

Sachbearbeitung
Boschstraße 7, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4085
ulrike.hittenbeck@vhs-diepholz.de

Sprechzeiten (Opening hours)

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr
Freitag: keine Sprechzeit (weitere Termine auf Anfrage)

Kursberatung und Einstufungen

Montag: 09:00 – 11:00 Uhr

Nicht in den niedersächsischen Schulferien und an Brückentagen. Gesonderte Termine nur nach Absprache – **bitte bringen Sie zur Beratung ihre Dokumente mit**, wenn vorhanden: Ausweis, Zulassung zu einem Integrationskurs im Original, Leistungsbescheid.

Course advice and classification on monday

Separate dates by appointment only – **please bring your documents with you**, if available: identity card, admission to an integration course in the original, performance notice.

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Fachbereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Boschstraße 7, 28857 Syke

Tel. 04242 976-4012

Fax 04242 976-4982

Deutsch-Lernen@vhs-diepholz.de

Deutsch

Deutsch als Fremdsprache (DaF) – Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Sie wollen die deutsche Sprache und Kultur kennen lernen – wir haben die passenden Kurse.

Wir bieten Deutschkurse

- für Anfänger (A1 / A2)
- für Fortgeschrittene (B1 / B1+)
- nach Berufssprachförderverordnung (DeuFöV), (B2/C1)

Kurse für Asylbewerber*innen

Informationen bekommen Sie unter

Tel. 04242 976-4069/4085

oder auf unserer Internetseite.

Integrationskurse

Die meisten Migrant*innen in Deutschland haben ein Recht auf einen Integrationskurs. Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein.

Wir beraten Sie gerne darüber.

Kursaufbau

Jeder Kurs besteht aus mehreren Modulen à 100 Unterrichtsstunden.

Die VHS setzt in ihren Kursen erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte ein.

Entgelte

Je 100 Unterrichtsstunden

- regulärer Preis 195,00 €
- Integrationskursteilnehmende 195,00 €
- Integrationskursteilnehmende mit Befreiung vom Kostenbeitrag 0,00 €
- Praktikant*innen, Au-pairs, Bezieher von Arbeitslosengeld I 120,00 €
- Asylbewerber*innen, Bezieher von Sozialhilfe(n) oder Arbeitslosengeld II 70,00 €

Prüfungen an der VHS LK Diepholz:

- Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) für die Stufen A2/B1 (GER)
- Zertifikat B2 (GER)
- Deutsch für Zuwanderer A1 (GER)
- Test »Leben in Deutschland« (Einbürgerungstest)
- Start Deutsch 2

Lehrbücher:

Lehrbücher werden von den Teilnehmenden selbst gekauft.

Kursberatung und Einstufung

Unsere Kurse sind in Lernstufen aufgebaut. So können Sie optimal gefördert werden. Die **verbindliche Einstufung und Beratung** vor Kursbeginn hilft Ihnen,

das passgenaue Angebot zu finden. Im Laufe des Semesters werden vielerorts im Landkreis Kurse für **Asylbewerber*innen** und **zusätzliche Integrationskurse** gestartet. Termine und Orte auf Anfrage.

Wir haben **feste Beratungstermine** an verschiedenen Orten, aber Sie können auch **individuelle Termine** vereinbaren.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der folgenden Übersicht.

Termine für Einstufung und Beratung

Syke

VHS, Boschstr. 7, Raum 2
montags: 09:00 – 11:00 Uhr (nicht in den niedersächsischen Schulferien und an Brückentagen)

Sulingen

VHS in der Lindenschule, Edenstr. 39, Raum A07
04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2019
jeweils 09:00 – 10:00 Uhr

Weyhe-Kirchweyhe

Weyhe-Kirchweyhe, Am Bahnhof, Raum 1.1
18.09.; 20.11.; 18.12.2019; 15.01.2020
jeweils 09:00 – 10:00 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS, Jupiterstr. 1, Raum 4
25.09., 23.10., 27.11.2019, 22.01.2020
jeweils 09:00 – 10:00 Uhr

Diepholz

Bahnhofstr. 11, Raum 12
11.09., 13.11., 11.12.2019; 08.01.2020
jeweils 09:15 – 10:15 Uhr

Allgemeine Integrationskurse

Syke

Aufbau 2 bis 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-176)

voraussichtlich 26.09.2019 bis 18.02.2020
(einschließlich Orientierungskurs)

Unterrichtstage

Mo Di Do Fr

09:15 – 13:15 Uhr

Monika Gibbs

Syke, VHS, Boschstr. 7

Basis 2 bis Aufbau 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-184)

voraussichtlich 23.09.2019 bis 17.06.2020
(einschließlich Orientierungskurs)

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Marina Holle

Syke, VHS, Nienburger Straße 5

Stuhr-Brinkum

Aufbau 2 bis Aufbau 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-174)

voraussichtlich 23.10.2019 bis 20.03.2020
(einschließlich Orientierungskurs)

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Christiane Nöggerath

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1

Basis 1 bis Aufbau 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-187)

voraussichtlich 23.09.2019 bis 01.09.2020
(einschließlich Orientierungskurs)

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

14:00 – 18:00 Uhr

Frank Bank, Susanne Schoeneich

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Ztr., Jupiterstr. 1

Sulingen

Basis 2 bis Aufbau 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-186)

voraussichtlich 19.09.2019 bis 15.06.2020
(einschließlich Orientierungskurs)

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Margarethe Dünckmann, Ansgar Krummeich

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39

Bruchhausen-Vilsen

Basis 2 bis Aufbau 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-185)

voraussichtlich 23.09.2019 bis 17.06.2020
(einschließlich Orientierungskurs)

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Heide-Marie Kasper, Sylke Linke

Bruchhausen-Vilsen, Bavendamsches Haus

Weyhe-Kirchweyhe

Basis 3 bis Aufbau 3 (anschließend Orientierungskurs) (Ni-181)

voraussichtlich 25.09.2019 bis 11.05.2020

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

14:15 – 16:30 Uhr

Dennis Ageev, Diethelm Lazar

Weyhe, VHS im Bahnhof

Integrationskurse mit

Bassum

Modul 1 – 9 (Ni-192)

voraussichtlich 02.12.2019 bis 10.05.2021

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:30 – 11:45 Uhr

Angela Wiegmann

Bassum, VHS im Bahnhof

Orientierungskurs (Ni-133)

voraussichtlich 17.09.2019 bis 18.11.2019

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:30 – 11:45 Uhr

Angela Wiegmann

Bassum, VHS im Bahnhof

Syke

Modul 3 – 9 (Ni-182)

voraussichtlich 05.09.2019 bis 17.02.2021

Unterrichtstage

Di Mi Do Fr

08:00 – 12:00 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Syke, VHS, Boschstr. 7

Modul 8 – 9 (Ni-162)

voraussichtlich 06.11.2019 bis 14.02.2020

Unterrichtstage

Di Mi Do Fr

12:30 – 15:45 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Syke, VHS, Nienburger Straße 5

Wiederholer 1 – 3 (Ni-194)

voraussichtlich 02.03.2020 bis 10.09.2020

Unterrichtstage

Di Mi Do Fr

12:30 – 15:45 Uhr

Hans-Heinrich Prange

Syke, VHS, Nienburger Straße 5

Alphabetisierung

Twistringen

Wiederholer 2 – 3 (Ni-183)

voraussichtlich 17.09.2019 bis 14.01.2020

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

09:00 – 12:15 Uhr

Ulrike Pöppelmeier

Twistringen, VHS, Brunnenstr. 5 a

Stuhr-Brinkum

Modul 6 – 9 (Ni-169)

voraussichtlich 24.09.2019 bis 11.05.2020

Unterrichtstage

Mo Di Mi Fr

14:00 – 17:15 Uhr

Meike Treu-Dörrbecker, Ansgar Krummeich

Stuhr-Brinkum, KGS Brinkum

Weyhe-Kirchweyhe

Wiederholer 1 – 3 (Ni-190)

voraussichtlich 11.12.2019 bis 19.06.2020

Unterrichtstage

Mi Do

Mi, Fr 08:30 – 12:45 Uhr,

Do 08:30 – 10:45 Uhr

Roswitha Bögelsack, Sabine Lorenz

Weyhe, VHS im Bahnhof

Diepholz

Orientierungskurs (Ni-150)

voraussichtlich 21.10.2019 bis 25.11.2019

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Danuta Masche

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Modul 4 – 9 (Ni-179)

voraussichtlich 26.09.2019 bis 20.10.2020

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:30 – 11:45 Uhr

Irina Klopota

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Modul 1 – 9 (Ni-188)

voraussichtlich 21.10.2019 bis 16.03.2021

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:45 – 12:00 Uhr

Detlef Barwinsky

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Modul 1 – 9 (Ni-191)

voraussichtlich 02.12.2019 bis 05.02.2021

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Danuta Masche

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Wiederholer 1 – 3 (Ni-193)

voraussichtlich 07.01.2020 bis 11.05.2020

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Fan Yang

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Diepholz

Modul 8 – 9 (Ni-166)

voraussichtlich 06.09.2019 bis 10.12.2019

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do Fr

08:30 – 11:45 Uhr

Fan Yang

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Sulingen

Modul 1 – 9 (Ni-189)

voraussichtlich 21.10.2019 bis 13.04.2021

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

13:45 – 17:00 Uhr

Roswitha Bögelsack

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39

Modul 7 – 9 (Ni-170)

voraussichtlich 14.11.2019 bis 27.04.2020

Unterrichtstage

Mo Di Mi Do

08:30 – 11:45 Uhr

Juri Hatzenbiller

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39

Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)

Die Berufssprachkurse bauen auf den Integrationskursen auf. Sie dienen dem fortgeschrittenen Spracherwerb, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern. Die Berufssprachkurse richten sich an dauerhaft in Deutschland lebende Ausländer (insbesondere auch: Asylbewerber mit guter Bleibeperspektive), an Unionsbürger und an deutsche Staatsangehörige, die nicht über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die noch eine Schule besuchen, dürfen nicht teilnehmen.

Zugangsvoraussetzungen:

- Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 nach dem GER.
- Personen mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung, die arbeitssuchend gemeldet sind und/oder Leistungen nach SGBII (Hartz IV) oder SGB II (Arbeitslosengeld) beziehen.

- Azubis bzw. Ausbildungssuchende mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung.
- Personen mit Migrationshintergrund und Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung, die das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss durchlaufen.
- Migrationshintergrund umfasst:
 - Zugewanderte, einschließlich Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben. Ausgeschlossen sind Flüchtlinge aus sicheren Herkunftsländern.
 - Bürgerinnen und Bürger der EU.
 - Deutsche mit Migrationshintergrund.

Die Berechtigung zur Teilnahme am berufsbezogenen Deutschkurs erhalten Sie beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Kurstermine auf Anfrage.

Deutschkurse für Asylbewerber*innen

Allgemein und mit Alphabetisierung

Die Kurse werden mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK) mit 300 Unterrichtsstunden durchgeführt.

Diese Kurse sind entgeltfrei, ein Lehrwerk wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Abendkurs

Zielniveau C1

voraussichtlich 02.09.2019 bis 28.01.2019

Unterrichtstage

Mo

16 Termine: 18:30 – 20:00 Uhr

Heide Tobón

Entgelt: 95,00 €

Syke, VHS, Nienburger Straße 5

Prüfungstermine

DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer)

31.08.19, Anmeldeschluss 31.07.19
12.10.19, Anmeldeschluss 11.09.19
23.11.19, Anmeldeschluss 23.10.19
25.01.20, Anmeldeschluss 18.12.19
ab 08:30 Uhr / 115,00 €

Syke

telc Deutsch B1– B2 Beruf

Termine auf Anfrage

140,00 €

Deutsch als Fremdsprache A1

Termine auf Anfrage

45,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

Termine auf Anfrage

55,00 €

Prüfungstraining

Teilnehmerzahl: mindestens 10
8 UE (zzgl. 1 Std. Mittagspause)

Termine auf Anfrage

25,00 €

Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Pass mitbringen.

Heinrich Warneke

Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Entgelt jeweils: 25,00 €

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Fr, 20.09.19, 09:30 Uhr

Anmeldung bis 23.08.2019

Kursnummer: 30100037

Fr, 22.11.19, 09:30 Uhr

Anmeldung bis 25.10.2019

Kursnummer: 30100038

Grundbildung



»Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen,
war vor zwanzig Jahren. Die nächstbeste Zeit ist jetzt«



Neele Waterstrat
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4010
 neele.waterstrat@vhs-diepholz.de

Lisa Blankenhorn
 Pädagogische Mitarbeiterin
 Tel. 04242 976-4009
 lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

Petra Kandler
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4072
 petra.kandler@vhs-diepholz.de

Beate Stach
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4068
 beate.stach@vhs-diepholz.de

Grundbildungszentrum der VHS des Landkreises Diepholz

- vertrauliche Beratung
- Information
- Schulung zur Sensibilisierung
- Unterstützung bei der Entwicklung von Material in leichter Sprache
- Vermittlung bedarfsgerechter Angebote
- Präventionsmaßnahmen

Kontakt

grundbildung@vhs-diepholz.de

LESEN? SCHREIBEN? **KEIN** PROBLEM!





Gering literalisierte Erwachsene im Landkreis Diepholz

In Deutschland leben 6,2 Millionen gering literalisierte deutschsprachige Personen im erwerbsfähigen Alter. Dies zeigt die zweite Level-One Studie LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität der Universität Hamburg. Im Landkreis Diepholz gibt es demnach rund 16.000 Personen im Alter von 18 – 64 Jahren, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben. Darunter finden sich sowohl erwerbstätige als auch arbeitsuchende Männer und Frauen aller Altersstufen und Bildungsniveaus.

Das Grundbildungszentrum an der VHS des Landkreises Diepholz baut ein kommunales Netzwerk auf, um Personen mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben breite Unterstützung zu bieten. Viele Betroffene meiden Situationen, in denen ihre Schwierigkeiten erkennbar sind. Es fällt ihnen schwer, offen darüber zu sprechen. So erfahren nur wenige Betroffene, welche Angebote ihnen bei der Verbesserung ihrer Fähigkeiten helfen können. Über den Kontakt zu vertrauten Personen sowie in gewohnten Settings, zum Beispiel in Mehrgenerationenhäusern und Vereinen, bei Bildungsträgern, Jobcenter und Agentur für Arbeit, oder in kommunalen Verwaltungen, kann der Zugang zu Lernangeboten erleichtert werden.

Der Fokus des Grundbildungszentrums liegt daher landkreisweit auf

- alltagsnaher (Bildungs-)Arbeit
- Entwicklung bedarfsgerechter Lösungen
- Vermittlung in lebensweltorientierte Lernangebote

Dabei ist eine kontinuierliche Planungs- und Netzwerkarbeit erforderlich, die mit etablierten Kooperationspartnern, darunter IGEL e.V., Agentur für Arbeit, Freiwilligen-Agenturen und LEB, umgesetzt wird.

Gering literalisierte Erwachsene im Landkreis Diepholz



Quelle: LEO 2018

Funktionaler Analphabetismus vs. geringe Literalität

Funktionaler Analphabetismus beschreibt die Form der Alpha-Level 1 – 3:

Alpha-Level 1: Personen fällt es schwer, auch einzelne Buchstaben zu erkennen.

Alpha-Level 2: Personen können einzelne Wörter lesend verstehen, müssen aber Buchstaben für Buchstaben zusammensetzen.

Alpha-Level 3: Personen können einzelne Sätze lesen oder schreiben, sind aber nicht in der Lage, zusammenhängende Texte zu schreiben oder zu lesen.

Darüber hinaus beschrieben beide LEO-Studien auch Betroffene auf Alpha-Level 4, im Landkreis Diepholz rund 27.000 Personen im erwerbsfähigen Alter.

Alpha-Level 4: Personen können bei Verwendung eines alltäglichen Wortschatzes lesen und schreiben, auch auf Textebene. Texte können zwar sinnerfassend gelesen werden, die Rechtschreibung weist aber noch viele Fehler auf.

Der Begriff »Geringe Literalität« ist laut LEO 2018 für Betroffene weniger stigmatisierend, wissenschaftlich international anschlussfähiger und beschreibt verständlicher die Zielgruppe: Personen, die durch das Alphabet kennen, jedoch geringere Lese- und Schreibkompetenzen aufweisen, als die »minimal erforderlichen und als selbstverständlich vorausgesetzt, um den gesellschaftlichen Anforderungen gerecht zu werden«.



Lesen, Schreiben und Rechnen zu Hause und mobil

www.vhs-lernportal.de

Die kostenfreien Online-Kurse für Schreiben und Rechnen richten sich primär an Deutsch-Muttersprachler und Menschen mit guten Deutsch-Kenntnissen, die sich im Schreiben oder Rechnen verbessern möchten. Das vhs-Lernportal löst das langjährig erfolgreiche Portal »ich-will-lernen.de« ab.

Die Übungen zur Alphabetisierung basieren auf den entsprechenden Rahmencurricula des DVV. In den Kursen »Schreiben« und »Rechnen« können Lernende grundlegende Fähigkeiten erlernen, diese systematisch ausbauen und üben. Das System wertet die Lernfortschritte aus und spielt den Lernenden automatisch passende Übungen zu. Die Einstufung erfolgt mithilfe der Alpha-Kurzdiagnostik des DVV. Dank der Vorlesefunktion können auch Lernende mit geringen Lesekompetenzen den Kurs gut nutzen.

Persönliche Lernbegleitung

Ergänzend zur automatischen Rückmeldung begleiten Tutorinnen und Tutoren das Lernen, indem sie im Lernportal korrigieren, Übungen individuell zuweisen und den Lernenden per E-Mail und Sprachnachricht zur Seite stehen. Das vhs-Lernportal wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) betrieben und aus Mitteln des Bundesbildungsministeriums (BMBF) gefördert.

App »Grundbildung mobil«

Als Ergänzung zum vhs-Lernportal kann ab sofort auch die kostenlose App »Grundbildung mobil« im Apple App Store und im Google Play Store heruntergeladen werden.

Sie möchten das Lernportal und andere Programme ausprobieren und kennenlernen? Bitte sprechen Sie uns an!

Grundbildungsangebote der VHS

Grundbildung im Beruf – Workplace Literacy

Grundbildung am Arbeitsplatz hilft

- berufsrelevante Sachverhalte und Texte zu verstehen und verständlich darzustellen (Arbeitsanweisungen, Sicherheitsvorschriften, Skizzen, Berichte, ...)

- Grundrechenarten zu beherrschen (Stückzahlen, Maße, Stundenzettel, Kostenkalkulationen ...)
- Fehler zu verringern
- Betriebsprozesse zu optimieren

Das Grundbildungszentrum unterstützt Arbeitnehmer*innen und Betriebe bei der Ermittlung der spezifischen Anforderungen am Arbeitsplatz und vermittelt ein passgenaues, praxisnahes Angebot mit flexibler Zeitgestaltung.



ich will eine Lehre machen
 Dann bin ich Maurer
 +
 früher ich will ich lesen und
 schreiben lernen (Ralf)

»Ich will eine Lehre machen. Dann bin ich Maurer. Vorher will ich lesen und schreiben lernen« – Ralf, Kursteilnehmer

Lesen und lesen lassen – Family Literacy

(Vor-)Leseförderung – Was ist das?

Im Rahmen der Grundbildung bezeichnet (Vor-)Leseförderung präventive Maßnahmen, die möglichen Hindernissen im weiteren Lern-Entwicklungs-Prozess und späteren Schwierigkeiten frühzeitig entgegenwirken sollen.

Verschiedene Maßnahmen haben sich hier in der Praxis bewährt, zum Beispiel die Gestaltung eines persönlichen Bilderbuchs für das eigene Kind, mehrsprachige und interaktive Vorlese-Stunden oder kleine Bücher-Projekte in Zusammenarbeit mit Bibliotheken und weiteren Partnern.

Kinder, denen täglich vorgelesen wird, haben mehr Freude am Lesen und gehen lieber zur Schule – dazu genügen bereits 15 Minuten täglich. Und 9 von 10 Kindern lieben das Vorlesen.



Quelle: Bilderbuchprojekt, RGZ Oldenburg/Kathleen Bleßmann

Wo findet das statt?

Überall dort, wo (Vor-)Leser*innen und Zuhörer*innen sind: Mutter-Kind-Gruppen, Lern-Cafés, Familientreffs ...

Sprechen Sie uns an!

Grundbildungsangebote der VHS

Grundkurs Lesen und Schreiben – Abendkurs

Dieser Kurs ist ein Lese-Schreib-Grundkurs für deutschsprachige Erwachsene. Sie haben Gelegenheit, Grundkenntnisse zu erwerben, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Es werden die Themen berücksichtigt, die für Sie wichtig sind.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr

Der Grundkurs ist kostenfrei. Der Einstieg ist auch im laufenden Kurs möglich.

Wir spielen Deutsch

Lesen, Schreiben, Sprechen – Spielen!

Die Spiel-Gruppe ist ein gemütlicher Treffpunkt. Wir trinken Kaffee und spielen mit der deutschen Sprache. Gemeinsam üben wir dabei Lesen und Schreiben.

Sie bestimmen selbst, ob Sie zusätzliche Übungen für Zuhause haben möchten.

Es ist nicht wichtig, welche Muttersprache Sie haben. Die Spiel-Gruppe ist für alle, die gut Deutsch sprechen können, Freude am Spielen haben und besser Lesen und Schreiben möchten.

Wir freuen uns, wenn auch Sie in unsere Spiel-Gruppe kommen.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.
Dr. Rudolf Dunger Straße 1
jeden Mittwoch von 16:30 – 18:00 Uhr,
2 Gruppen.

Die Teilnahme an der Spiel-Gruppe ist kostenfrei.



Wort-Café

Sie möchten gerne Ihre Lese-, Rechen- und Schreibfähigkeiten verbessern? Im Wort-Café werden eigene Übungen für Sie erstellt und allein oder gemeinschaftlich gelöst.

Das Wort-Café richtet sich an deutschsprachige Personen, die Lesen, Schreiben, Rechnen oder Hören und Sprechen trainieren möchten.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.
Dr. Rudolf Dunger Straße 1
jeden Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr

Die Teilnahme am Wort-Café ist kostenfrei.

Kontakt: Petra Mallwitz-Sainio
Tel. 01590 1362667



Information und Schulung

Multiplikator*innen für Grundbildung können alle Personen mit systematischem Zugang zur Zielgruppe sein: haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in Beratungs- und Sozialeinrichtungen sowie den Gemeinden, Mitarbeiter*innen in den Agenturen für Arbeit und Jobcentern oder auch Verantwortliche in Betrieben.

Multiplikator*innen können unverzichtbare »Brücken-Personen« darstellen, die zur Stärkung der Grundbildungs-Kompetenzen beitragen, indem sie gering literali-

sierte Erwachsene oder deren soziales Umfeld in vertrautem Rahmen ansprechen, auf Unterstützungsangebote hinweisen und den Erstkontakt zu Bildungsanbietern erleichtern können. Da sie die Bedürfnisse der Zielgruppe(n) aus erster Hand kennen, können sie Bildungsanbieter bei der Entwicklung von gewünschten Angeboten unterstützen. Dieser Austausch schafft optimale Bedingungen für breit vernetzte und gleichzeitig passgenaue Angebote.

Sie möchten sich ebenfalls für Grundbildung einsetzen?

Im Rahmen unserer Inhouse-Veranstaltungen werden Sie und Ihre Kolleg*innen darin unterstützt, gering literalisierte Erwachsene zu erkennen, anzusprechen und zu beraten. Zudem erhalten Sie Informationen zu aktuellen Lernangeboten und weiteren Möglichkeiten.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen!

Zweiter Bildungsweg



»Wir können den Wind nicht beherrschen, aber wir können die Segel richtig setzen.«

Seneca

Etwas anders machen, etwas riskieren, etwas wagen oder alles auf eine Karte setzen sind nicht selten Motive, die uns umtreiben. Im Augenblick investieren viele Menschen in Aktien mit der Hoffnung, genügend »Geld zu machen«, um sich Wünsche zu erfüllen. Aber das kann teuer werden!

Wie wäre es denn mit Ihrem Wunsch nach Veränderung, den Sie sich selbst erfüllen können? Investieren Sie in sich! Mit einer neuen Chance im 2. Bildungsweg bekommen Sie vielleicht die Lust an der Erkenntnis, was Sie und uns denn im Innersten zusammenhält. Bestimmt aber wachsen Ihre Chancen, sich im Beruf oder im Privaten zu entfalten, Neuland zu betreten und anders am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen als bisher.



Maike Hundertmark
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4138
 maike.hundertmark@vhs-diepholz.de



Sabine Hanisch
 Sachbearbeitung
 Tel. 04242 976-4003
 sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Zweiter Bildungsweg – die zweite Chance mit integrierten Praktika in ausgewählten Betrieben

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Mit der Grundbildung können Sie Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

Information oder Beratung

Für alle Schulabschlusslehrgänge und die Vorbereitung auf die Hochschul-Zulassungsprüfung bieten wir Ihnen Bildungsberatungen entweder in gemeinschaftlichen Informationsveranstaltungen oder in individuellen Beratungsgesprächen.

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob sie Ihnen zusagen oder nicht.

Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen. Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung gezeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrgangs ausschließt.

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden.

⋮ Bitte beachten Sie, dass es im Bereich Zweiter Bildungsweg keine Ermäßigungen gibt.

Entgelte

Brückenkurse
 entgeltfrei

Sekundarabschluss 1
 Hauptschulabschluss 50,00 €

Sekundarabschluss 1
 Realschulabschluss 100,00 €
 Z-Kurse 115,00 €

einmalig zu zahlen sind
 Anmeldeentgelt 35,00 €
 Prüfungsentgelt 100,00 €

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1
 • zweistündiges Fach 28,00 €
 • vierstündiges Fach 46,00 €
 • für zwei Fächer 56,00 €

Sekundarstufe 2
 • zweistündiges Fach 46,00 €
 • dreistündiges Fach 50,00 €
 • für zwei Fächer 70,00 €

Zweiter Bildungsweg

Vorbereitung auf den Hauptschullehrgang: Brückenkurs

Unterrichtsorte:

Syke, Kursnummer: 00601017 und
Diepholz, Kursnummer: 00601016

Beginn:

02.09.2019
Unterricht von Montag bis Mittwoch,
08:30 – 11:45 Uhr

Fächer:

Deutsch, Mathematik, Biologie –
Arbeit und Wirtschaft

Infoveranstaltungen:

22.08.2019, 10:00 Uhr in Syke,
21.08.2019, 10:00 Uhr in Diepholz

Auskünfte und Beratung:

Maika Hundertmark, Tel. 04242 976-4138,

Schulabschlüsse

Betriebliche Praktika

Die Konzeptionen der Tageshaupt- und Tagesrealschullehrgänge sowie der Abendrealschullehrgänge wurden aktualisiert und um freiwillige Praktika in verschiedenen ausgewählten Betrieben des Handwerks, des Handels und Verkehrs, der Dienstleistungs- und Versorgungsbranche oder bei Behörden oder sozialen Einrichtungen erweitert. Die Praktika werden im Rahmen des Unterrichtes im Fach Arbeit/Wirtschaft vorbereitet und betreut. Persönliche Interessen sowie individuelle Kompetenzen zu erkennen, den geeigneten Betrieb zu finden, betriebliche Abläufe verstehen zu lernen und viele andere Dinge mehr stehen dabei im Vordergrund bei der Vorbereitung auf die Praktika. Auch bei der Suche nach geeigneten Betrieben unterstützen alle Lehrkräfte die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie stehen während der Praktikumszeit für alle Fragen zur Verfügung. Nach gemeinsamer Vorbereitung im Unterricht werden die Erfahrungen in einer Berichtsmappe ausgewertet. Ziel ist es, die Anforderungen der Arbeitswelt kennenzulernen und vielfältige Erfahrungen am Arbeitsplatz und in der Berufswelt zu sammeln, die eine Aufnahme

eines Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnisses unterstützen.

Während des Praktikums gelten die Arbeitsregelungen des Betriebs, so dass andere Arbeitszeiten entstehen als während der Unterrichtszeit. Besondere Sicherheitsvorschriften und Verhaltensvorschriften im Betrieb müssen beachtet werden. Hierzu gibt es ebenso konkretere Informationen im Fach Arbeit/Wirtschaft wie zu den ausgewählten Betrieben und ihren besonderen Mindestanforderungen.

Mitlernkurse

Wer nur Teile des Kursangebotes im Bereich des zweiten Bildungsweges ohne die Vorbereitung auf einen nachträglichen Bildungsabschluss in Anspruch nehmen möchte, wer also z. B. nur Interesse an einer Fremdsprache oder einzelnen Fächern, wie z. B. Geschichte, Erdkunde, Biologie etc. hat, erhält die Möglichkeit zum Mitlernen (z. B. als Vorbereitung für die Umschulung, eine Facharbeiter- oder Gesellen- oder aber auch Meisterprüfung). Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!



Tageshauptschulen

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 05.08.19 bis 10.07.20
Mo., Mi., Do., Fr., 8:30 – 13:15 Uhr
Kursnummer: E00601015

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen.

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 15.08.19 bis 10.07.20
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 05.08.19, 10:00 Uhr
Kursnummer: E00601014

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737

- 15.08.19 bis 10.07.20
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 05.08.19, 11:00 Uhr
Kursnummer: E00601013

Abendhauptschulen

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 02.09.19 bis 15.12.20
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 21.08.19, 18:00 Uhr
Kursnummer: F00601010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie

Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737

- 02.09.19 bis 15.12.20
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 21.08.19, 18:00 Uhr
Kursnummer: F00601011

Tagesrealschulen

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 15.08.19 bis 10.07.20
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 05.08.19, 10:00 Uhr
Kursnummer: E00602013

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie

Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737

- 15.08.19 bis 10.07.20
Mo. – Do., 08:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 05.08.19, 11:00 Uhr
Kursnummer: E00602015

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 05.08.19 bis 10.07.20
8:30 – 14:15 Uhr
Kursnummer: E00602017

Abendrealschulen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie

Hinnerk Wähaus, Tel. 01578 7049737

- 02.09.19 bis 01.07.21
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 21.08.19, 18:00 Uhr
Kursnummer: F00602012

Syke

VHS, Alte Posthalterei, Nienburger Str. 5

Deutsch, Mathematik, Englisch, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Geschichte, Chemie

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 02.09.19 bis 01.07.21
Mo. – Do., 18:30 – 21:45 Uhr
Infotermin: 21.08.19, 18:00 Uhr
Kursnummer: F00602010

Studieren ohne Abitur

Bassum

VHS im Bahnhof

Deutsch, Mathematik, Englisch, Einführung in wissenschaftl. Arbeiten, Förderung der Studierfähigkeit

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 01.02.20 bis 28.02.21
Mo., Di., Do., 18:00 – 21:30 Uhr
Infotermin: 08.01.20, 18:00 Uhr
Kursnummer: F00605015



»Niemand soll verloren gehen«

Lernförderangebote der VHS im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes (BuT)

Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz

Die VHS des Landkreises Diepholz bietet flächendeckend Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes für anspruchsberechtigte Schülerinnen und Schüler aller Schulformen und Altersstufen an.

Anspruch haben alle Kinder von Familien, die Leistungen nach SGB2, SGB12, AsylbLG oder Wohngeld bzw. Kindergeldzuschlag erhalten. Seit 2011 nimmt die Zahl der geleisteten Förderstunden kontinuierlich zu. Die Lernförderung hat sich als außerschulisches Angebot zu einem integrativen Bestandteil des schulischen Tagesablaufes entwickelt, das bei Schulleitungen und Lehrerinnen und Lehrern hohe Akzeptanz findet. Die Leistungsverbesserung der geförderten Schülerinnen und Schüler spricht für sich. Der Erfolg des Program-

mes beruht auf der guten und engagierten Kooperation mit den Schulen und dem Sozialamt des Landkreises Diepholz, das für die Abrechnung und Bereitstellung der finanziellen Mittel und die Prüfung der Fördervoraussetzungen zuständig ist. Darüber hinaus hat die inhaltliche Gestaltung des Förderkonzeptes wesentlich zum Gelingen des Programms beigetragen. Hierbei steht nicht ausschließlich das schulische Curriculum im Mittelpunkt, sondern auch die Förderung und Verbesserung des Lernverhaltens und die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Ein weiterer Grund für den starken Anstieg der Unterrichtsstunden ist die Sprachförderung von Kindern aus Migrantenfamilien. Durch erweiterte Angebote von bis zu 6 Stunden Unterricht in der Woche wird

gewährleistet, dass ein möglichst effektiver Einstieg für jedes neu in Deutschland ankommende Kind gelingt. Die VHS stellt für diese Aufgaben geeignete Förderkräfte zur Verfügung, die zum Teil durch interne Qualifikationsmaßnahmen wie die »Basisqualifikation Pädagogik« mit dem »Zusatzmodul DaZ« qualifiziert werden. Der erfolgreiche Abschluss dieser Weiterbildungsmaßnahmen soll darüber hinaus den Übergang in ein Pädagogikstudium erleichtern, n. a. durch die Anrechnung von bis zu 13 CTS-Punkten!

Weitere Fragen von Interessierten zu den VHS-Lernförderangeboten beantwortet das BuT-Team der VHS.



Projektleitung
Maike Hundertmark
Tel. 04242 976-4138, 01577 8917256
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de



Koordinatorin
Gitta Krooß
Tel. 04242 976-4076, 0176 58945946
gitta.krooss@vhs-diepholz.de



Projektverwaltung
Lisa Faller
Tel. 04242 976-1924
lisa.faller@vhs-diepholz.de



Koordinatorin
Nicole Reimler
Tel. 04242 976-4082, 0176 47106394
nicole.reimler@vhs-diepholz.de



Koordinator
Hinnerk Wähaus
Tel. 04242 976-1918, 01578 7049737
hinnerk.waehaus@vhs-diepholz.de



Projektverwaltung
Lydia Rau Tel. 04242 976-1925
lydia.rau@vhs-diepholz.de

Basis-Qualifikation Pädagogik

Weiterbildung: Zertifikatskurs für zukünftige Fachkräfte in der BuT-Lernförderung

Das Angebot richtet sich vornehmlich an pädagogische Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter ohne Studium, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinandersetzen wollen.

Die auszubauenden Kompetenzen beinhalten die Entwicklung und Gestaltung von Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist.

Dabei wird an die persönlichen Erfahrungen im Lebensumfeld, das Vorwissen und das pädagogische Verständnis der Lehrgangsteilnehmenden angeknüpft. Das heißt, es sind sowohl die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule sowie die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Im Sinne einer erfolgreichen Lernförderung werden die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

Durchgeführt werden die 11 einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren von Freitag (4 UStd.) bis Samstag (8 UStd.). Der modulare Prozess wird organisiert in Form von unterschiedlichen fachlichen Inputs (Elemente theoretischer Vermittlung, Vorstellung von Literatur, Reflexion des Erarbeiteten) und organisierter Erfahrung von Selbstlern- und Lernvermittlungsprozessen. Die einzelnen Module werden fortlaufend, also parallel zum Beginn der Durchführung des ersten Moduls erarbeitet. Das hat den Vorteil, auf die Erfahrungen und Vorstellungen der Gruppe eingehen zu können und bietet die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst in den Erarbeitungsprozess partizipativ einzubeziehen.

Thematische Schwerpunkte:

- Lernen in der Schule, Aufgaben der Lernförderung
- Einführung in
 - wissenschaftliche Vorstellungen vom Lernen
 - Grundlagen Mathematik
 - Grundlagen Deutsch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler
- Offene Fragen und Qualitätssicherung

Modulveranstaltungen:

Überblick über den Zertifikatskurs und Leistungsanforderungen

Wolfgang Raabe

Bedarfsermittlung (Wünsche & Ziele der TN) – Partizipativer Ansatz der WB

Kristin Luks

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a sowie VHS im Bahnhof

132 U-Std., 340,00 €

Kursnummer: D00605091

Modul 1: Einstieg und Informationen – Kennenlernübungen

Wolfgang Raabe & Kristin Luks

18.01.19 (Fr) Raabe + Luks

19.01.19 (Sa) Raabe

Modul 2: Lernen, Entwicklung, Sozialisation

Kristin Luks

08.03.19 (Fr)

09.03.19 (Sa)

Modul 3: Gedächtnis, Lernprozesse, Lernstrategien

Kristin Luks

21.06.19 (Fr)

22.06.19 (Sa)

Modul 4: Planen, Unterrichten, Evaluieren

Kristin Luks

23.08.19 (Fr)

24.08.19 (Sa)

20.09.19 (Fr)

21.09.19 (Sa)

Modul 5: Methoden kollegialer Beratung

Wolfgang Raabe

25.10.19 (Fr)

26.10.19 (Sa)

Modul 6: Förderbedarf Deutsch

Kristin Luks

06.12.19 (Fr)

07.12.19 (Sa)

**Modul 7: Förderbedarf Mathematik**

Wolfgang Raabe

10.01.20 (Fr)

11.01.20 (Sa)

Modul 8: Förderbedarf Englisch

Kristin Luks

14.02.20 (Fr)

15.02.20 (Sa)

Modul 9: Kommunikation, Konfliktmanagement

Wolfgang Raabe

13.03.20 (Fr)

14.03.20 (Sa)

Modul 10: Pädagogische Professionalität (Exkursion)

Kristin Luks

08.05.20 (Fr)

09.05.20 (Sa)

Modul 11: Pädagogische Reflexivität (Abschluss)

Wolfgang Raabe & Kristin Luks

05.06.20 (Fr)

06.06.20 (Sa)

Eine neue Basis-Qualifikation beginnt im Januar 2020**Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den BuT-Lernförderangeboten sind vorgesehen:****• Kollegiale Beratung: Entlastung, Unterstützung, Vernetzung**

Schülerinnen und Schüler in der BuT-Lernförderung fordern in fachlichen, emotionalen und sozialen Bereichen all Ihre Kraft? Dabei geben Sie »Ihr Bestes« und ? ... was bleibt dann für Sie?

Im beruflichen und privaten Spannungsfeld kommt es immer wieder zu belastenden Situationen und Fragen. Permanentes Agieren auf allen Ebenen können Sie an den Rand des Leistbaren bringen. Oft fühlen Sie sich mit diesen Herausforderungen allein. Als freiberufliche Lernförderkraft können Sie leicht an Ihre Grenzen gelangen.

- Wo sind diese, Ihre Grenzen?
- Fehlt Ihnen die Vernetzung unter den Lernförderkräften?

- Empfinden Sie die geringen Informationen über die Kinder und deren Situation als Mangel, der Ihre Arbeit belastet?
- Haben Sie zeitweise das Gefühl, es müsste im Lernförderunterricht besser laufen, Sie wissen aber nicht, was genau geändert werden sollte?
- Gehen Sie manchmal nicht zufrieden nach dem Unterricht nach Hause?

Etwas muss es doch geben, dies zu ändern!

Kollegiale Beratung in einem unter der Schweigepflicht arbeitendem Gruppenrahmen ermöglicht viel Entwicklung und dient der Entlastung. Für problematische Situationen, Hilfslosigkeit, Themen aus der Praxis, werden verschiedene Lösungsoptionen gemeinsam entwickelt.

Ziel der Beratungsgruppe ist es: Sie zu stärken und Ihnen Ihre Kraft zurückzugeben, Sicherheit zu vermitteln, Sie zum Austausch anzuregen, Problemlösungen gemeinsam zu erarbeiten und zu implementieren.

Ein achtsamer Umgang mit Ihren Wünschen und Erwartungen steht im Mittelpunkt und eine gesunde, sensible Stabilität soll dabei das gemeinsame Ziel sein.

Termine: 20.08., 10.09., 22.10., 26.11., 17.12.2019 – jeweils 19:00 Uhr

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a sowie VHS im Bahnhof

Gisela Ravens

Kursnummer: D00605016



Studieren ohne Abitur

Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen

Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«

Nach Schule und Berufsausbildung ist Lernen nicht beendet. Kontinuierliche Karrieren sind heute nicht mehr der Regelfall – Lebenslanges Lernen ist in der modernen Gesellschaft gefordert. Das neue Hochschulgesetz schafft in Niedersachsen wesentliche Voraussetzungen für eine höhere Durchlässigkeit in unserem Bildungssystem, damit auch Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase an einer Hochschule oder Fachhochschule studieren können. Diese Verzahnung von Berufsbildung und Hochschulen soll vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Für ein Studium ohne Abitur ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis erforderlich oder eine vergleichbare berufliche Qualifizierung. Das Führen eines Haushalts mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird als gleichwertig anerkannt.

Gegenwärtig werden Verfahren entworfen, die es erlauben, im Beruf und anderen Lebensbereichen erworbene Kompetenzen den spezifischen Studieninhalten

zuzuordnen und vergleichbar zu machen. So werden Möglichkeiten der Anerkennung dieser Kompetenzen auf das angestrebte Studium geschaffen.

Der Weg vom Beruf zum Studium bedarf aber einer Brücke, die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule beinhaltet. Diese Vorbereitung auf eine neue, unbekannte Lebenssituation will die VHS durch Beratung, Auslotung der vorliegenden Kompetenzen und eine ergänzende Ausbildung auf den erforderlichen Gebieten ermöglichen.

Zu diesem Zweck kooperiert die VHS mit der Uni Vechta, um den Interessierten die Hochschule von innen zu zeigen und den Übergang zum Studium zu erleichtern.

Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Angeboten, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten unterbreitet werden. Als in sich geschlossene Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie etwa 30 bis 50 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem von den Hochschulen

anerkannten Zertifikat bescheinigt und lassen sich je nach Studienfach an den Hochschulen auf das Studium anrechnen. Mit diesen Modulen kann man sich also fit für das Studium machen.

Nun entscheiden sich die Interessierten selbst ohne eine Einschränkung wie mit Abschlussprüfungen über ihren individuellen Zeitplan. Als Zielgruppe hat die VHS dabei Berufstätige im Blick, die sich weiterentwickeln wollen und denen der Weg zum Studium bisher durch das fehlende Abitur verwehrt blieb.

Informationsveranstaltung

Ausgewählte Lehrveranstaltungen an der Universität Vechta belegen, die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen? Fragestellungen Ihrer beruflichen Praxis aus der wissenschaftlichen Perspektive betrachten, reflektieren und neue Erkenntnisse gewinnen? Uni-Luft schnuppern und ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt? Interessiert, Prüfungsleistungen abzulegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können?

Diese Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Maria Goldberg, Koordinatorin »Offene Hochschule«, Universität Vechta

Frau Goldberg kann auch zu »Studieren ohne Abitur« und Orientierungsangeboten der Universität Vechta informieren.

Alle Angebote der Servicestelle Offenen Hochschule finden Sie im Internet unter <https://ohn-kursportal.de> und <http://www.uni-vechta.de/weiterbildung/offene-hochschule/>

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich individuell beraten, vereinbaren Sie einen Termin mit Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138.

Individuelle Beratung: Maria Goldberg, Tel. 04441 15166, maria.goldberg@uni-vechta.de

Bildungsurlaub – Bildungszeit



»... wir sind schließlich zum Vergnügen hier«

Wenn es Ihnen Vergnügen bereitet, Ihr Wissen zu erweitern, wenn Sie Spaß am Lernen haben, wenn es Ihnen so richtig Freude macht mit neu erworbenen Erkenntnissen und Fertigkeiten im Leben einen Schritt vorwärts zu kommen, wenn Sie Lernen als Gewinn betrachten ... dann sind Sie in unseren Bildungsurlauben gut aufgehoben. Lassen Sie sich überraschen von dem vielfältigen Angebot!

Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Das Bundesland Bremen hat ähnliche Regelungen.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Erkundigen Sie sich bitte nach Sonderregelungen z. B. in anderen Bundesländern.

Senden Sie Ihre Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss der Veranstaltung an diese VHS.

Denn spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Die im Folgenden aufgeführten Bildungsurlaubsseminare sind in der Regel sowohl nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als auch nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt.

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub/Bildungszeit an den Veranstaltungen teilnehmen.

Übersicht

September

Immer fremder im eigenen Land? Mo., 09.09.2019, Berlin	77
Das Apple iPad als Laptop-Alternative Mo., 09.09.2019, Bassum	83
Amrum So., 15.09.2019, Amrum	78
Gesund im Berufsalltag Mo., 23.09.2019, Stuhr-Brinkum	80
Meine eigene Resilienz stärken Mo., 23.09.2019, Bassum	79
Entdeckungen im Deutschen Museum So., 29.09.2019, Berlin	78
Italienisch einmal anders lernen – A1 Teil 2 Mo., 30.09.2019, Stuhr-Brinkum	81

Oktober

Kranichzug auf dem Darß So., 13.10.2019, Wieck/Darß	78
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag Mo., 21.10.2019, Bassum	79
Gebärdensprache Mo., 21.10.2019, Weyhe-Kirchweyhe	81
Office 2016 Mo., 21.10.2019, Weyhe-Kirchweyhe	82

Seite

November

Stressbewältigung am Arbeitsplatz Mo., 11.11.2019, Stuhr-Brinkum	80
Beweglicher werden – Feldenkrais Mo., 11.11.2019, Bassum	80
Spanische Woche – A1 Teil 3 Mo., 11.11.2019, Syke	81
SAP R/3 Mo., 11.11.2019, Weyhe-Kirchweyhe	83
Word und Excel im Büroalltag – Office 2016 Mo., 18.11.2019, Weyhe-Kirchweyhe	82
Apple MacBook oder Imac Mo., 18.11.2019, Weyhe-Kirchweyhe	82

Dezember

Von der Liebesheirat zur Zwangsehe? Mo., 02.12.2019, Berlin	77
--	----

2020

Das Apple iPad als Laptop-Alternative Mo., 27.01.2020, Bassum	83
Stressabbau im Berufsalltag Mo., 24.02.2020, Stuhr-Heiligenrode	80
Stressabbau im Berufsalltag Mo., 23.03.2020, Stuhr-Brinkum	80
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag Mo., 20.04.2019, Bassum	79
Kafka in Meran So., 17.05.2020, Meran	79
Stressabbau im Berufsalltag Mo., 27.07.2020, Stuhr-Heiligenrode	80
Gesund im Berufsalltag Mo., 24.08.2020, Stuhr-Brinkum	80

Gesellschaft

Immer fremder im eigenen Land?

Jüdisches Leben in Deutschland

Nicht nur Berlin erlebte in den vergangenen Jahren eine nie dagewesene Welle des Antisemitismus. 2017 wurden in Deutschland 20 jüdische Friedhöfe beschädigt. Auf 27 Synagogen wurde ein Anschlag verübt. Vertreter der jüdischen Gemeinden in Deutschland fordern deshalb eine neue Bildungsoffensive.

Wie leben Juden und Jüdinnen in Deutschland heute? Inwieweit sind sie in die deutsche Gesellschaft integriert und haben sie sich eine eigene Identität bewahrt?

Wie kann und soll die Erinnerung an den Holocaust bewahrt werden? Und wie können wir Deutschland gerade in Zeiten großer Migrationsbewegungen zu einem Land machen, das resistent gegen die religiös motivierte Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen ist und Heimat für Gläubige aller Religionen bietet?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt eines generationsübergreifenden Bildungsseminars mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen.

Zum Zwecke der Rechnungsstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter. Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt individuell auf eigene Kosten. Reisekosten können nicht erstattet werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48 Heinrich Warneke

Info und Anmeldung: 04203 1742

Anmeldung bis 12.07.2019

Mo, 09.09.19, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 38 U-Std., 390,00 €, inkl. Ü/Frühstück im DZ; Entgelt im Einzelzimmer 460,00 €. Seminar ohne Übernachtung und ohne Frühstück 230,00 €.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00102002

Von der Liebesheirat zur Zwangsehe?

Deutschland und Europa nach der Wiedervereinigung

2019 feiern Deutschland und ganz Europa 30 Jahre Mauerfall. Das Ende des Kalten Krieges öffnete den Weg nicht nur für die Wiedervereinigung von BRD und DDR, sondern auch für das Zusammenwachsen Europas.

Doch drei Jahrzehnte später ziehen Bürger*innen in Ost und West eine mehr als ernüchterte Bilanz. Warum verläuft die Integration so unbefriedigend? Worauf beruhen die offensichtlich noch immer vorhandenen Unterschiede, etwa wenn es um die Migrationspolitik oder den Wahlerfolg rechtspopulistischer Parteien geht? Wollen die Ostmitteleuropäer die EU vielleicht am liebsten wieder verlassen? Und was muss die Politik tun, um die Blockaden bei der Annäherung von Ost und West zu überwinden?

In diesem Bildungsseminar wollen wir mit Referaten, Exkursionen und Zeitzeugengesprächen den Stand der Vereinigung untersuchen.

Zum Zwecke der Rechnungsstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter. Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt individuell auf eigene Kosten. Reisekosten können nicht erstattet werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742

Berlin

Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48 Heinrich Warneke

Info und Anmeldung: 04203 1742

Anmeldung bis 04.10.2019

Mo, 02.12.19, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 38 U-Std., 390,00 €, inkl. Ü/Frühstück im DZ; Entgelt im Einzelzimmer 460,00 €. Seminar ohne Übernachtung und ohne Frühstück 230,00 €.

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 00102001



Entdeckungen im Deutschen Museum

Technik und Gesellschaft in Zukunft und Vergangenheit

In einem der größten und ältesten (Gründung im Jahre 1903) technisch-wissenschaftlichen Museen der Welt besteht die Möglichkeit, fünf Tage lang in über 40 Abteilungen mit vielen Tausend Exponaten die Entwicklung der praktischen Erkenntnisse der Naturwissenschaften und Technik und ihres prägenden und immer weiter zunehmenden Einflusses auf Wirtschaft und Gesellschaft zu verfolgen und aus der Technikgeschichte vor gegebenen historischen Kontext das Wechselverhältnis zur gesellschaftlichen Entwicklung zu erforschen und zu bewerten.

Die Unterkunft wird nur mit Frühstück angeboten. Sie erhalten einen Ausweis, mit dem Sie sich in der Kantine zu günstigeren Preisen verpflegen können.

München, Deutsches Museum

Reinald Schröder

So., 29.09. – Fr., 04.10.2019

Anmeldung bis 30.04.2019

6 U-Tage, 40 U-Std., 379,00 € inkl. Ü/F im DZ; Einzelzimmerzuschlag 35,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: F00102030

Amrum – Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Dünengürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutgefährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücken im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen.

Wir werden uns zum einen mit der einzigartigen Natur beschäftigen und zum anderen die Lebensbedingungen der Menschen auf der Insel kennenlernen. Das Spannungsfeld, das sich aus der Schutzwürdigkeit der Natur einerseits und wirtschaftlichen Interessen im Tourismus andererseits ergibt, soll als Grundthema über unserer Woche stehen.

Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Amrum, Haus Eckart

Tom Ben Guischar

So., 15.09. – Fr., 20.09.2019

Anmeldung bis 14.06.2019

6 U-Tage, 40 U-Std., 470,00 € inkl. Ü/HP im DZ; EZ-Zuschlag 50,00 €; mit Etageduschen. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: F00115011

Der Kranichzug auf dem Darß

Natur im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Der allherbstliche Einflug von bis zu 50.000 Kranichen an der deutschen Ostsee gilt als eines der großartigsten Naturschauspiele. Bereits die griechische Mythologie betrachtete den großen, schlaksigen und lautstarke Grauen Kranich als Vogel des Glücks. Heutzutage mag der Kranich zwar kein Glück mehr bringen, Freude bringt er allemal: Die Zahl derjenigen, die zur Beobachtung des Kranichs anreisen, scheint bald an die Zahl der Kraniche heranzureichen. Im Bildungsurlaub auf dem Darß wird, am Beispiel des Kranichs, Ökologie und Verhalten der Seevögel erörtert. Die ökologische Bedeutung der Vögel für den Lebensraum der Boddenküste wird hierbei zur allgemeinen Erörterung des Ökosystems ebenso weiterführen wie der Vogelschutz den Ausgangspunkt für eine Diskussion über den Wert des Naturschutzes liefert. Landentstehung, Veränderung der Landschaft und die Besiedelungsgeschichte der Region werden in diesem Kontext betrachtet.

Wieck, Darß

Dirk Vegelah

So., 13.10. – Fr., 18.10.2019

Anmeldung bis 16.08.2019

6 U-Tage, 40 U-Std., 440,00 € inkl. Ü/F im DZ, EZ-Zuschlag 60,00 €; inkl. Zusatzkosten für Exkursionen, Fahrräder und Eintritte. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: F00102088



Bildungsurlaube 2019

Gemeinsame Broschüre

niedersächsischer Volkshochschulen

Unter www.vhs-diepholz.de können Sie die Broschüre im PDF-Format downloaden.

Im Dezember erscheint die Ausgabe für 2020.



Kultur

Kafka in Meran

»Sehen Sie Milena, ich liege auf dem Liegestuhl vormittag, nackt, halb in der Sonne, halb im Schatten, nach einer fast schlaflosen Nacht, ...«

Franz Kafka, 3. Juni 1920

Nach dem Ausbruch seiner Lungenkrankheit 1917 wurde er mehrfach für Kuraufenthalte von seiner Arbeit beurlaubt. Im Frühsommer 1920 war er für drei Monate in Meran, in einer Pension ganz in der Nähe unseres Tagungshauses. Dort beginnt der Briefwechsel mit Milena Jesenská. In diesen Briefen erfahren wir viel über seine Person, sein Denken und sein Schreiben. Und wie alles, was Kafka geschrieben hat, wurden auch diese Texte zu kleinen Sprachkunstwerken.

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Briefe Kafkas, auch an Freunde, an Felice und an den Vater, aber auch die Tagebücher und wichtige Erzählungen aus dieser Zeit.

Durch gründliche Lektüre und Gespräche darüber werden wir der Person und dem faszinierenden Werk Kafkas bestimmt näher kommen.

Eigene Anreise, der Preis beinhaltet Frühstück, es kommen zusätzliche Kosten für die Verpflegung hinzu.

Casa Pallotti, Meran

Christof Eckardt

Anmeldung bis 14.02.2020

So, 17.05.20, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 40 U-Std., 324,00 €, Ü/F im DZ,

Unterkunft einfache Ausstattung, EZ

Zuschlag 37,50 €, für organisierte Mahlzeiten entstehen Extrakosten.

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: G00201001

Gesundheit

Meine eigene Resilienz stärken – Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In Zeiten unzähliger Möglichkeiten der Lebensgestaltung, fortschreitender Arbeitsverdichtung und Digitalisierung sowie unzähliger Optionen und Entscheidungen, die täglich getroffen werden wollen, ist dies eine wesentliche Kompetenz, um sein Leben aktiv und selbstwirksam gestalten zu können. Dieses Seminar führt in das Konzept der Resilienz ein. Sie lernen verschiedene Resilienzfaktoren kennen und entwickeln Ihren persönlichen Gesundheitsplan.

Das Seminar kann für sich einzeln als Bildungsurlaub/Bildungszeit gebucht werden. Da die Inhalte gleichzeitig auch das erste Modul des neuen vhsConcept-Lehrgangs »Resilienz im beruflichen Kontext« darstellen, kann es ein Einstieg in diese Fortbildung sein. Die Module 2 »Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern« und 3 »Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld« werden sich in 2019/2020 anschließen. Der Lehrgang umfasst insgesamt 120 UE und endet mit einem Abschlusskolloquium. Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e. V. bescheinigt. Weitere Informationen sind bei der VHS erhältlich (Tel. 05441 976-1916).

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Ingrid Riefenstahl

Anmeldung bis 16.08.2019

Mo, 23.09. – Fr, 27.09.19, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 255,00 €,

Kleingruppe 315,00 € (8/9 TN).

zzgl. 68,00 € Verpflegung (Mittagessen und Kaffee/Tee). Auf Wunsch gegen Aufpreis auch mit Unterkunft möglich.

Kursnummer: 00301052

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen und ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzutreffen: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können. Verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen »stressfreier« zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar soll Sie befähigen, nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen, das Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken. Die Anerkennung auf Bildungszeit/Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollbeschäftigte und in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines/einer entsprechend Vollbeschäftigten beträgt (§ 2 Abs. 1 DVO-NBildUG).

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers

Anmeldung bis 13.09.2019

Mo, 21.10. – 25.10.19

jeweils 09:00 – 14:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 128,00 €

Kursnummer: 00301011

Bassum

Bahnhof, Gesundheitsraum, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers

Anmeldung bis 13.09.2019

Mo, 20.04. – Fr, 24.04.2020

jeweils 09:00 – 14:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 138,00 €

Kursnummer: G00301011

Gesund im Berufsalltag durch Achtsamkeit, Stressbewältigung und vitalstoffreiche Ernährung

Wie entsteht Stress? Welche Auswirkungen hat er auf den Körper und Psyche? Was macht mir Stress, wie reagiere ich darauf? Wie kann ich – besser als bisher – mit berufsbedingten Stressoren umgehen? Es werden Wege und Stressbewältigungsmethoden aufgezeigt, um im Berufsalltag zu einem effektiven Stressabbau und zu einem bewussten Umgang mit sich selbst zu finden. Dazu gehört auch eine bewusste Ernährung mit natürlichen und vitaminreichen Nahrungsmitteln. Grundkenntnisse darüber und das Kennenlernen essbarer Wildkräuter aus der Natur sind darum ebenfalls Bestandteile dieses Seminars. Die Teilnehmenden erhalten auf diese Weise eine Basis, ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern, den Herausforderungen des Berufsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 16.08.2019
Mo., 23.09. – Fr., 27.09.2019
jeweils 9:00 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: 00302011

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 16.07.2020
Mo., 24.08. – Fr., 28.08.2020
jeweils 9:00 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: G00301015

Stressbewältigung am Arbeitsplatz – Stressfaktoren erkennen und abbauen

In diesem Seminar können Teilnehmende erkennen, wie sie auf Stress reagieren und wie sie mit möglichen berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf Körper und Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im

Arbeitsalltag führen. Teilnehmende bekommen eine Basis um den Herausforderungen des Berufsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben und somit ihre Gesundheit zu fördern.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 01.10.2019
Mo., 11.11. – Fr., 15.11.2019
jeweils 9:00 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: 00302012

Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Berufsalltag

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büro- und Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsgymnastik, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz.

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Andrea Barth
Anmeldung bis 17.01.2020
Mo., 24.02. – Fr., 28.02.2020
jeweils 09:00 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: G00301012

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 21.02.2020
Mo., 23.03. – Fr., 27.03.2020
jeweils 09:00 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: G00301013

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Andrea Barth
Anmeldung bis 12.06.2020
Mo., 27.07. – Fr., 31.07.2020
jeweils 09:00 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 155,00 €
Kursnummer: G00301014

»Beweglicher werden heißt lebendiger werden« – Moshe Feldenkrais

In diesem Seminar bekommen Sie neue Werkzeuge für den beruflichen Alltag. Elemente in der Feldenkrais-Methode, wie das Erlernen von Achtsamkeit, erweitern eigene Kompetenzen und können neue therapeutische Interventionen ermöglichen. Funktionelle Anatomie und Erkenntnisse aus der Neurobiologie ergänzen die Anwendbarkeit für Ihre Klientel.

Feldenkrais-Lektionen sind Bewegungsanweisungen, die einfach zu lernen sind und leicht ausgeführt werden können. Sie lernen neben dem theoretischen Hintergrund praktische, auf alltägliche Situationen anwendbare Übungen sowie deren Umsetzungsmöglichkeiten in den beruflichen Kontext kennen.

Diese/-r Bildungszeit/Bildungsurlaub ist beantragt für die Zielgruppe der Mitarbeiter*innen in psychosozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern sowie Heil- und Pflegeberufen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Manus Terbeek
Anmeldung bis 01.10.2019
Mo., 11.11. – Fr., 15.11.2019
385,00 € (Ü/VP im DZ). EZ-Zuschlag: 50,00 €
Kursnummer: 00302001

Sprachen

Gebärdensprache

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln.

Sie möchten die Gebärdensprache erlernen, haben bisher aber keine Vorkenntnisse? Dann ist das Seminar genau das Richtige. In diesem Anfängerkurs lernen Sie das Fingeralphabet, erste Gebärden, erste einfache Sätze sowie erste Grammatik-Grundlagen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Sylvia Krenke-Felten

Anmeldung bis 18.09.2019

Mo, 21.10. – Fr., 25.10.19, 09:00 – 16:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 180,00 €, Kleingruppe:

190,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.):

205,00 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00426003

Italienisch einmal anders lernen – A1 Teil 2

Bella Italia und seine wunderschön klingende Sprache

In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um sich u.a. im Restaurant, im Hotel, beim Einkauf oder in Behörden zurechtzufinden. So können Sie gut gerüstet Ihre Reise antreten, sei es beruflich oder privat.

Dieser Bildungsurlaub ist in Bremen für Vollzeitbeschäftigte, in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte anerkannt. Für Interessierte mit Grundkenntnissen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ines Prade

Mo., 30.09. – Fr., 03.10.2019,

jeweils 09:00 – 15:15 Uhr

Anmeldung bis 28.08.2019

5 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €, Kleingruppe:

115,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.):

145,00 €, inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Exkursion und Essen.

Kursnummer: 00409004

Spanische Woche – A1 Teil 3

Vamos a hablar español!

Wollten Sie immer einmal Strukturen wiederholen, die typisch für die spanische Sprache sind? In diesem Kurs werden wir das und mehr machen: Übungen, Dialoge und vor allem leichte Konversation. Geeignet für Teilnehmende auf A1-Niveau (mit Kenntnissen etwa bis Lektion 10, Lehrbuch »Con gusto« A1).

Syke

Alte Posthalterei, Waldstr. 3

Elisa Catalá Alonso de Medina

Anmeldung bis 11.10.2019

Mo., 11.11. – Fr., 15.11.2019, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 120,00 €, Kleingruppe:

130,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.): 145,00 €

Kursnummer: F00422002



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Computer & Co.

WORD und EXCEL im Büroalltag – Office 2016

Word 2016:

- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel 2016:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennenlernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:

- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse. Zzgl. Skript/Bücherkosten.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Katrin Wiemers

Anmeldung bis 18.10.2019
Mo., 18.11. – Fr., 22.11.2019,
jeweils 08:30 – 15:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 194,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: F00502031

Office 2016

mit einer Windows-Kurzeinführung

In diesem Bildungsurlaubs-Seminar erwerben Sie Grundkenntnisse in den Office-Programmen Word, Excel und Outlook.

Word: Erfassen und korrigieren von Texten, Texte formatieren, arbeiten mit grafischen Elementen, Gestaltung von Briefen.

Excel: Einfache Formeln erstellen, arbeiten mit einfachen Funktionen, formatieren von Zellen, erstellen und bearbeiten von Diagrammen.

Outlook: E-Mailing, Kontakte und Adressbuch verwalten, verwenden von Signaturen, Umgang mit dem Kalender.
Teilnahme-Voraussetzung: PC-Basiskenntnisse, Umgang mit Tastatur und Maus.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Oliver Richter
Mo., 21.10. – Do., 24.10.2019,
jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
Anmeldung bis 20.09.2019
4 U-Tage, 32 U-Std., 155,20 €
Kursnummer: 00502037

Apple MacBook oder iMac – Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z. B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit TimeMachine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse. Übernachtung im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an. Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem OSX 10.9 Yosemite oder neuer) mitbringen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher
Mo., 18.11. – Do., 21.11.2019,
jeweils 08:30 – 15:15 Uhr
Anmeldung bis 18.10.2019
4 U-Tage, 32 U-Std., 232,00 €
inkl. Pausenkaffee & Mittagessen
Kursnummer: 00501005



Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mehr Computer braucht man nicht! Nicht ohne Grund erfreut sich das iPad von Apple immer größerer Beliebtheit, denn das Einsatzspektrum – ob beruflich oder privat – ist enorm vielfältig. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem iPad und erfahren, welche zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten es bietet. Vom Kaufen, Laden und Verwalten von Apps, über die Nutzung von iCloud und iCloud-Drive bis hin zu typischen Office-Anwendungen sowie den Möglichkeiten der Medien-Bearbeitung und der effektiven Kommunikation: Brief schreiben, Tabellenkalkulation, Präsentationen erstellen, Dateiverwaltung und Dateiaustausch, Fotos, Musik und Filme verwalten, Bildbearbeitung, Download-Funktionen, Zeichnen, Skizzieren und Drucken, Nutzung einer externen Tastatur, Internet, E-Mail, Kalender, Adressbuch und Vieles mehr. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihr iPad in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad. – Übernachtung im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an. Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iOS 9 oder neuer) mitbringen.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher
Mo., 09.09. – Mi., 11.09.2019,
jeweils 08:30 – 15:15 Uhr
Anmeldung bis 09.08.2019
3 U-Tage, 24 U-Std., 175,00 €,
inkl. Pausenkaffee & Mittagessen
Kursnummer: 00501006

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher
Mo., 27.01. – Mi., 29.01.2020,
jeweils 08:30 – 15:15 Uhr
Anmeldung bis 27.12.2019
3 U-Tage, 24 U-Std., 175,00 €,
inkl. Pausenkaffee & Mittagessen
Kursnummer: 00501007

SAP R/3 – Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software

CBT-Simulation – Kurs ist für Berufsrückkehrer*innen und Einsteiger*innen geeignet

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. Durch Bearbeitung von CBT-Modulen (Computerbased Training = Simulation der Arbeit mit SAP-Modulen) lernen die Teilnehmer*innen die Bedieneroberfläche und die Dialogfunktionen kennen. Sie bearbeiten im Rahmen der Simulation einzelne Geschäftsfälle im Dialog am PC. Es handelt sich um eine computergestützte Lernmethode, die stets mit Erläuterungen, allgemeinen Erklärungen und der Behandlung ergänzender Themen aus dem Bereich des betrieblichen Rechnungswesens abwechselt. Jeder der Teilnehmenden kann Lerntempo und Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen. Angesprochen werden durch dieses Weiterbildungsangebot Angestellte und Auszubildende in kaufmännischen und technischen Tätigkeitsfeldern (z. B. Industriemeister, -fachwirte, Wirtschaftsingenieure), sowie Arbeitssuchende und Interessierte, die sich über eine weit verbreitete Software informieren wollen.

 Die einzelnen Modul-Angebote finden Sie auf Seite 53.

Nach einer Einführung in die jeweiligen SAP R/3 Module können die Teilnehmer*innen selbst wählen, in welchem Teilmodul sie vertiefende Kenntnisse erwerben möchten. Kursinhalte: Dialogfunktionen, d.h. Umgang mit der Programmoberfläche, individuelle Programmeinstellungen, Module des SAP R/3-Systems im Überblick. Falls gewünscht: Gerne nennen wir Ihnen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Seminarortes. Auch Teilzeit-Beschäftigte können einzelne Tage nur an Vor-, Nachmittagen oder beliebig nach Terminlage kombiniert belegen. Somit kann ein Einzelkurs in Abschnitten von jeweils 4 UE auf die Woche verteilt werden. Bei Interesse sind zusätzliche Abendkurse für Berufstätige jederzeit möglich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Traf«
Kirchweyher Str. 51
Willi Wagner
Mo., 11.11. – Fr., 15.11.2019,
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 234,00 €,
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: F00505030

Lange Na()ht

der Volkshochschulen
zusammenleben. zusammenhalten

vhs

Landkreis Diepholz



Fr., 20. September 2019

VHS in Syke
Nienburger Str. 5
ab 18:00 Uhr

VHS in Stuhr
Jupiterstr. 1
ab 19:00 Uhr

VHS in Diepholz
Bahnhofstr. 11
ab 17:00 Uhr



vhs ¹⁰⁰Jahre
Wissen teilen

VHS vor Ort



Vorträge, Lesungen, Kinofilme 86, 88

VHS unterwegs 89

Übersicht vor Ort 92

Stuhr 93

Weyhe 119

Syke 137

Bassum 177

Twistringen 191

Bruchhausen-Vilsen 207

Sulinger Land 228

Diepholzer Land 243

Vorträge

Vorträge

August / September

Medienkompetenz in der Grundschule vermitteln Do., 29.08.2019, Stuhr-Brinkum	98
Balzende Fledermäuse in Barrien Sa., 07.09.2019, Syke-Barrien	140
Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit – Einführung Di., 10.09.2019, Weyhe-Melchiorshausen	126
Mein Tier ist krank – was tun? Do., 12.09.2019, Bruchhausen-Vilsen	212
Alte regionale Apfel- und Birnensorten Fr., 13.09.2019, Asendorf	209
Entscheidungshilfen beim Kauf eines Smartphones Di., 17.09.2019, Lemförde	269
Kultur und Küche – ESSkunst. Leonardo Da Vinci zum 500. Todestag und eine kulina Do., 19.09.2019, Bruchhausen-Vilsen	213
Jeder trauert anders Mo., 23.09.2019, Syke	143
Homöopathie für Frauen Di., 24.09.2019, Diepholz	256
Frauenfreundschaften Mi., 25.09.2019, Syke	143
Lese-Rechtschreib-Schwäche oder Dyskalkulie – Was können Eltern tun? Do., 26.09.2019, Stuhr-Brinkum	98
Herzerkrankungen (Webinar) Do., 26.09.2019, Bruchhausen-Vilsen	218
Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben Mo., 30.09.2019, Syke	157

Oktober

Toskana Di., 08.10.2019, Syke	142	Kamtschatka und der Goldene Ring bei Moskau Fr., 25.10.2019, Bruchhausen-Vilsen	210
Mit dem Tandem durch Europa Fr., 11.10.2019, Barnstorf	247	Linux auf dem Desktop-PC Sa., 26.10.2019, Syke	170
Der Defibrillator – Keine Angst vor Erster-Hilfe Di., 22.10.2019, Syke	156	Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügu Mo., 28.10.2019, Weyhe-Leeste	122
Homöopathische Hausapotheke für Tiere Di., 22.10.2019, Twistringen	195	Ischia – Capri – Procida – Trauminseln im Golf von Neapel Mo., 28.10.2019, Twistringen	196
Die Vorsorge selbst regeln oder auf die amtliche Betreuung hoffen? Di., 22.10.2019, Bruchhausen-Vilsen	211	Hochsensibel – zart besaitet Mo., 28.10.2019, Syke	157
Homöopathie für die Gelenke Di., 22.10.2019, Diepholz	256	Mit Holz heizen – aber richtig Di., 29.10.2019, Syke	144
Mit dem Tandem durch Europa Mi., 23.10.2019, Lemförde	247	Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügu Mi., 30.10.2019, Twistringen	194
Kaffeeseminar Do., 24.10.2019, Bassum	187	Goldene Generation Mi., 30.10.2019, Weyhe	127
Erfolgreich Lernen lernen! Do., 24.10.2019, Stuhr-Brinkum	99		
Goldene Generation Do., 24.10.2019, Bruchhausen-Vilsen	219		



November

Die verlorene Stadt Petra in Jordanien Fr., 01.11.2019, Syke	142
Den Garten winterfest machen Mo., 04.11.2019, Stuhr-Brinkum	96
Märchen – aktuell wie nie Mo., 04.11.2019, Syke	146
Klimaschutz durch Wiedervernässung von Mooren – wie funktioniert das? Di., 05.11.2019, Syke	140
Wenn Tiere aus dem Leben gehen Di., 05.11.2019, Bruchhausen-Vilsen	212
Sind unsere Kinder Tyrannen – oder wir Eltern Untertanen? Mi., 06.11.2019, Bassum	180
Blühende Beete im Wandel der Jahreszei- ten Mi., 06.11.2019, Sulingen	232
Herzwochen 2019 – Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen? Do., 07.11.2019, Stuhr-Brinkum	103
Mit dem Tandem durch Europa Do., 07.11.2019, Syke	141
Rheuma und rheumatischer Formenkreis / Arthrose Do., 07.11.2019, Twistring	200
Das Erbrechen und seine Tücken – was man über das Erbrechen wissen sollte Do., 07.11.2019, Bruchhausen-Vilsen	211
Mallorca – Kathedralen, Paläste und Jugendstil ... Fr., 08.11.2019, Barnstorf	248
Kamtschatka und der Goldene Ring bei Moskau Fr., 08.11.2019, Diepholz	247
Machu Picchu/Peru Fr., 08.11.2019, Bruchhausen-Vilsen	211
Testament – oder Streit in der Erbenge- meinschaft? Mo., 11.11.2019, Twistring	195
Henri de Toulouse-Lautrec und sein Paris um 1900 Di., 12.11.2019, Syke	149

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln Mi., 13.11.2019, Stuhr-Brinkum	97
Testament – oder Streit in der Erbenge- meinschaft Mi., 13.11.2019, Weyhe-Leeste	122
Meilensteine der Sprachentwicklung von 0 bis 6 Jahre Mi., 13.11.2019, Syke	146
Herzwochen 2019 – Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen? Do., 14.11.2019, Syke	156
Mein Tier ist krank – was tun? Do., 14.11.2019, Bassum	180
Intervallfasten – Die Zauberformel? Do., 14.11.2019, Bruchhausen-Vilsen	219
Ein Garten für Senioren Di., 19.11.2019, Syke	140
Homöopathie für Magen und Darm Di., 19.11.2019, Diepholz	256
Mit der Transsibirischen Eisenbahn von Hamburg zum steinernen Drachen Mi., 20.11.2019, Weyhe-Kirchweyhe	122
Kamtschatka und der Goldene Ring bei Moskau Do., 21.11.2019, Varrel bei Sulingen	233
Kastilien – Das unbekannte Spanien, jen- seits des Tourismus Do., 21.11.2019, Syke	142
Intervallfasten – Die Zauberformel? Do., 21.11.2019, Weyhe	127
Gästeführung im Sitzen Fr., 22.11.2019, Twistring	195
Eine Reise nach Alaska So., 24.11.2019, Twistring	194
Herzwochen 2019 – Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen? Mi., 27.11.2019, Diepholz	255
Bessere Cholesterinwerte ohne Medika- mente (Webinar) Do., 28.11.2019, Diepholz	255
Herzwochen 2019 – Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen? Fr., 29.11.2019, Bassum	183

Dezember

Psychologische Schmerzbewältigungs- techniken Mo., 02.12.2019, Syke	158
Mit dem Tandem durch Europa Mi., 11.12.2019, Weyhe	122

Januar/Februar 2020

Blühende Gärten – Vielfalt für Mensch & Tier Do., 09.01.2020, Stuhr-Heiligenrode	
Umweltverschmutzung durch Kunststoffe Di., 14.01.2020, Bruchhausen-Vilsen	209
Kamtschatka und der Goldene Ring bei Moskau Di., 14.01.2020, Syke	142
Eltern als Lernstrategieunterstützer Di., 21.01.2020, Syke	147
Allergien unterstützend lindern Mi., 22.01.2020, Diepholz	256
»Die Elbe – Deutschlands beliebtester Radwanderweg« Do., 23.01.2020, Bruchhausen-Vilsen	211
AD(H)S... Na und? Fr., 24.01.2020, Stuhr-Brinkum	99
Südengland mit Sissinghurst So., 26.01.2020, Syke	143
Das Erbrechen und seine Tücken – was man über das Erbrechen wissen sollte Mo., 27.01.2020, Syke	144
Homöopathische Hausapotheke für Tiere Di., 28.01.2020, Syke	145
Richtig essen für Herz-Kreislauf (Webinar) Do., 06.02.2020, Diepholz	255
Richtig essen für Herz-Kreislauf (Webinar) Do., 06.02.2020, Bruchhausen-Vilsen	218
Stressbewältigung Mi., 18.03.2020, Bruchhausen-Vilsen	219

Lesungen

Plattdüütsche Böker lesen un vertellen Mi., 25.09.2019, Syke	166
»Alles hat seine Zeit«, Konzert-, Leseabend Fr., 27.09.2019, Twistringen	196
Lesefrühstück Fr., 18.10.2019, Twistringen	197
Till Raether liest »Unter Wasser« Di., 19.11.2019, Twistringen	194
Lesefrühstück Fr., 06.12.2019, Twistringen	197
Plattdüütsche Böker lesen un vertellen Mi., 11.12.2019, Syke	166

Kinofilme

»Gegen den Strom«, eine Frau gegen den Kapitalismus So., 22.09.2019, Bruchhausen-Vilsen	210
»Bohemian Rhapsody« I will rock you So., 20.10.2019, Bruchhausen-Vilsen	210
»Als der Trecker kam und das Pferd ver- schwand« Do., 24.10.2019, Syke	139
Die Verlegerin So., 24.11.2019, Bruchhausen-Vilsen	210



Foto: Mystic Art Design auf Pixabay

unterwegs

Exkursionen

September

Waldspaziergang zum Feierabend im Friedeholz Mi., 11.09.2019, Syke	140
Geführte Pilzwanderung Sa., 28.09.2019, Bruchhausen-Vilsen	209
Besuch einer Windkraftanlage Di., 08.10.2019, Scholen	232
Wochenend-Pilzseminar Sa., 19.10.2019, Bassum	180

Studienreise

Nach Litauen und ins nördliche Ostpreußen Do., 21.05.2020, Klaipeda	141
--	-----



EUROPA-UNION Diepholz
Mitwirken am Europa der Bürger / innen
unabhängig & überparteilich



Europa machen

Informieren Sie sich über unsere nächsten Veranstaltungen oder fordern Sie bei Interesse unsere Reisebroschüren an.
Beides finden Sie auch im Internet:
kontakt@europa-union-diepholz.de
www.europa-union-diepholz.de

Gerne würden wir Sie in unserer Runde als Mitglied begrüßen. Sie haben Fragen oder Anregungen? Nehmen Sie einfach Kontakt zu uns auf.

Gerhard Thiel
Tel. 0170 8064506
Mail. gthiel.sy@gmail.com



Hier spielt die Musik!

**Elementarunterricht
„MumaSchu“
Unterricht in der Gruppe
Einzelunterricht
Bandcoaching
Orchester, Ensembles, Bands und Chor
Konzerte und Veranstaltungen
Workshops**

Instrumentenkarussell

Wir starten wieder nach den Sommerferien!

Unser Angebot für Kinder ab 6 Jahre

***Syke: Ab Donnerstag, 05.09.19 in der KMS Syke, La-Chartre-Str.8
Blockflöte, Keyboard, Violine, Gitarre***

Neu! Unser Angebot für Kinder ab 8 Jahre

***Brinkum: Ab Dienstag, 17.09.19 in der KMS Brinkum, Gartenstr.20
Trompete, Horn, Klarinette, Querflöte***

Anmeldungen nehmen wir ab sofort gerne entgegen!

Kontaktieren Sie uns telefonisch oder online unter:

www.musikschule-diepholz.de

04242/976-4147/-48

6er Karte

Instrumental- und Gesangsunterricht für Erwachsene ab 21 Jahren



Ein Angebot für alle, die Erlerntes auffrischen oder Unterrichtstermine flexibel gestalten möchten.

6x30 Min Einzelunterricht für 190,00Euro

Kursangebote

Liedbegleitung auf der Gitarre

Dieser Kurs möchte die ersten Schritte in die Welt der Liedbegleitung aufzeigen und Ihnen Wege des eigenen Fortschreitens ermöglichen. Zum Inhalt gehören Grundlagen der Akkorde und Anschläge sowie harmonische und rhythmische Übungen. Ziel ist es, eine einfache Liedbegleitung von Kinderliedern und Evergreens auf der Gitarre zu lernen. Der Kurs richtet sich an alle Musikliebhaber, die die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre kennen lernen möchten.

Dozent: **Thomas Smerlewski** Ort: **Musikschule Syke, Raum 10**

Termin: **Montag, 19:00-20:00 Uhr**

10 Abende, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, Kosten 99,- pro Teilnehmer

Beginn: **09.09.2019**

Gitarre für Anfänger

Einfache Liedbegleitung auf der akustischen Gitarre.

Spielen nach Akkordsymbolen und Tabulatur, auf Wunsch auch nach Noten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich insbesondere auch an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer.

Dozent: **Harry Hoffmann**

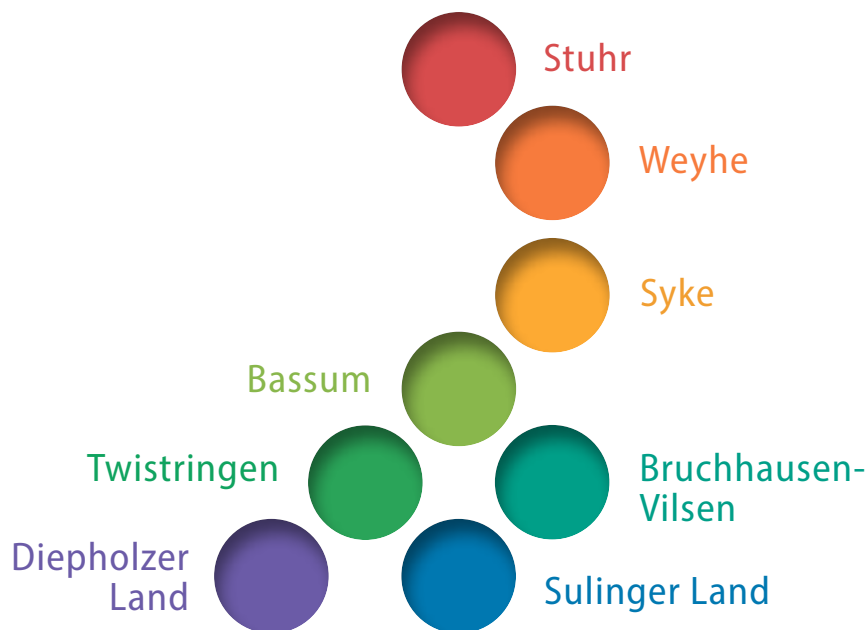
Ort: **KGS Kirchweyhe, E-Trakt (Anbau), Raum E 111**

Termin: **Dienstag, 19:10- 19:55 Uhr**

10 Abende, Teilnehmerzahl 4-6 Personen, Kosten 99,- pro Teilnehmer,

Beginn: **10. 09. 2019**

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!
Kreismusikschule des Landkreises Diepholz
Herrlichkeit 24 - 28857 Syke
www.musikschule-diepholz.de
04242/976-4147/-48



VHS – immer in Ihrer Nähe

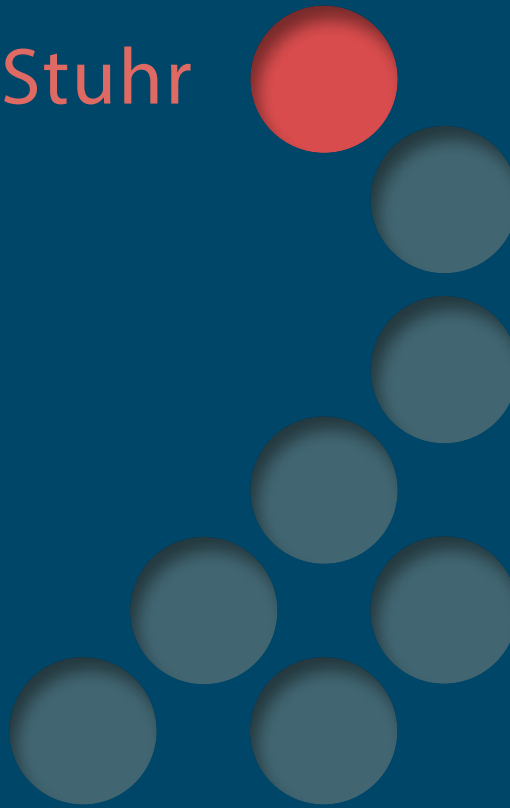
Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das neue Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises Diepholz. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

Stuhr



Gesellschaft 95

Kultur 100

Gesundheit 103

Sprachen 109

Computer & Co. 114



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Brigitte und Bernd Witte
 Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
 Tel. 0421 8775100
 Fax 0421 8775103
 brigitte.witte@vhs-dh.de

Sprechzeiten Büro Jupiterstraße 1
 Di. von 10:00 – 12:00 Uhr
 Do. von 16:00 – 18:00 Uhr
 nicht in den Schulferien



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
 28816 Stuhr
 Tel. 0421 5695-500
 Fax 0421 5695-550
 Kultur: Tel. 0421 5695-246
 www.stuhr.de
 gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. von 9 – 12 Uhr
 Mo. + Di. von 14 – 16 Uhr
 Do. von 14 – 18 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. + Fr. von 8 – 17 Uhr
 Di. + Do. von 8 – 18 Uhr
 Mi. von 8 – 13 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
 Jupiterstraße 1
 28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
 Hauptstraße 48
 28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
 Brunnenweg 2
 28816 Stuhr-Brinkum
- Gemeindehaus der ev. Kirchen
 Stuhrer Landstraße 142
 28816 Stuhr
- Gut Varrel
 An der Graft 4
 28816 Stuhr-Varrel
- Lise-Meitner-Schule
 Danziger Straße 5
 28816 Stuhr-Moordeich
- Künstlerstätte Heiligenrode
 An der Wassermühle 5
 28816 Stuhr-Heiligenrode





Gesellschaft

Lokale Agenda 21 – Stuhr mobil

Die Arbeitsgruppe »Stuhr mobil« setzt sich in Projekten für die Mobilität Stuhrer Bürger und Bürgerinnen ein mit dem Ziel, Schadstoffe zu reduzieren. Wir wollen den Agenda-Gedanken der »nachhaltigen ökologischen, ökonomischen und sozialen Entwicklung« populär machen und in der Gemeinde Stuhr umsetzen. Machen Sie mit! Wir wollen nicht unter uns bleiben! Interessierte Gäste oder Mitstreiter und Mitstreiterinnen jeden Alters sind jederzeit und herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin ist Reinhild Olma, Tel. 0176 96605481, olma.reinhold@googlemail.com.

Stuhr

Für die Termine erkundigen Sie sich bitte bei der o. g. Ansprechpartnerin
Kursnummer: 30100012

Prävention in der Gemeinde Stuhr

in Kooperation mit der Gemeinde Stuhr

Die Initiative »Pro das Netz« und der »Arbeitskreis Prävention« bilden eine Plattform, um die Arbeit verschiedener Akteure zu bündeln, gemeinsam Ideen auszutauschen und nachhaltige Projektkonzepte zu entwickeln und umzusetzen. Die jeweiligen Themenschwerpunkte ergeben sich aus den unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern und sind stringent auf Präventionsarbeit ausgerichtet. Durch die multilaterale Struktur der Mitwirkenden ist eine gute Zusammenarbeit und Vernetzung immer zielführend. Um in diese Arbeit auch einen breitgefächerten Personenkreis einzubeziehen sind interessierte Bürgerinnen und Bürger, Einrichtungen, Institutionen und Vereine jederzeit willkommen.

Ansprechpartner: Herr Thorsten Meyer, Gemeinde Stuhr und Herr Jan Köhler
Ort 1. Termin 12.09.2019: Grundschule Brinkum; 11:00 bis 13:15 Uhr
Ort 2. Termin 12.11.2019: KGS Brinkum; 11:00 bis 13:15 Uhr

Stuhr-Brinkum

Jan Köhler
Do, 12.09.19, 11:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 03101002

Frau trifft sich

Für Frauen ab 60 in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Frauen verschiedener Lebenssituationen und Interessen treffen sich jeden vierten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr im Haus Lohmann in Stuhr-Brinkum. Stets werden hierzu auch Referent*innen zu unterschiedlichen Themen mit anschließender Diskussion eingeladen. Außerdem kommen jeden zweiten Donnerstag im Monat um 10:30 Uhr Frauen im Frauentreffpunkt »Sie(h)da« an der Jupiterstraße in Brinkum zusammen, um gemeinsame Aktivitäten zu besprechen. Frauen, die teilnehmen und mitgestalten möchten, sind auch hierzu herzlich eingeladen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, ebenso die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen. Jeden 2. Donnerstag: Frauentreffpunkt »Sie(h)da«

Jeden 4. Donnerstag: Haus Lohmann Brinkum

Fragen z. Kursinhalt: 0421 57612247 bzw. 0421 57612248

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Anne Scheen
Do, 01.08.19, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis, Frauen
Kursnummer: 03100705

Arbeitskreis für Fairen Handel – Stuhr Fair

Wenn Sie sich für Fairen Handel interessieren und vor Ort etwas bewegen möchten, dann sind Sie in unserer Aktionsgruppe herzlich willkommen. Wir treffen uns regelmäßig und tauschen Erfahrungen, neue Ideen und Handlungsstrategien aus. 1x jährlich organisieren wir mit viel Spaß ein Schlemmermahl im Gutshaus Varrel und ein Kochduell in der Schulküche der KGS Brinkum bzw. Moordeich. Nähere Informationen gibt es bei Annegret Merke unter der angegebenen Telefonnummer. 20.08., 15.09., 24.09., 29.10., 26.11., 17.12.19 und 28.01.20
Fragen z. Kursinhalt: 0421 73555

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annegret Merke
Di, 20.08.19, 16:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: E03104001

Wir wollen uns integrieren

in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr

Wir besprechen gemeinsam unsere Fragen, Antworten und Unterstützung in praktischen, kulturellen und organisatorischen Lebens- und Arbeitsbereichen in Deutschland.

Ein Angebot speziell für Frauen aus anderen Kulturkreisen und mit anderen Lebensgewohnheiten im Treffpunkt »Sie(h) da«.

Termine: 30.08., 13.09., 27.09., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12.19

Fragen z. Kursinhalt: 0421 893150

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Hanna Bakker
Fr, 16.08.19, 16:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: E03107001

Seniorentreff Seckenhauser Dienstagsrunde

Hier gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernen für Alle, die ihr Berufsleben bereits hinter sich gelassen haben. Vielfältige Themen und Aktionen bereichern diese Zusammenkünfte, bei denen Sie auch verschiedene Referentinnen und Referenten zu speziellen Inhalten kennenlernen können.
Termine: 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.19, 14.01.20

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Gisela Eggers
Di, 13.08.19, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: E03101000

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e. V.

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen »Werkstatt« auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige Themen wie z. B. gesellschaftliche, aktuell politische, kulturelle und Bildungsthemen werden redaktionell bearbeitet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen. Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei RadioWeser TV, dem zuständigen Sender. Schwerpunkt der Berichterstattungen liegt in der Gemeinde Stuhr sowie zum Teil in den umliegenden Gemeinden. Die Volkshochschule unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte. Jeden 2. und 4. Montag im Monat nach vorheriger Absprache.

Stuhr-Brinkum

Medienwerkstatt, Jahnstr. 21
Henry Marquardt
Info und Anmeldungen: Tel. 0421 893866
Mo, 10.08.19, 19:00 Uhr
Kursnummer: E03100004

Den Garten winterfest machen

in Kooperation mit Arbeit & Ökologie Bremen

Im Spätherbst müssen im Garten Schutzmaßnahmen für den Winter getroffen werden, z. B. für Stauden, Kräuter, Rosen, Teich und Kompostkiste, damit der Garten im nächsten Jahr wieder viel Freude bringen kann. Weitere Gartenarbeiten, die sich im Winter erledigen lassen, wie Schnitтарbeiten werden mit vielen Bildern erläutert.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Anja Wirthmann
Anmeldung erwünscht
Mo, 04.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03110002

Blühende Gärten – Vielfalt für Mensch & Tier

Lassen Sie sich bei der Gestaltung Ihres Gartens von der Natur inspirieren, sodass lebendige Gartenräume für Mensch & Tier entstehen. Gerade auch in Hinblick auf das Insektensterben und die immer intensiver genutzte Landschaft sind Gärten mit ihrer Vielfalt wichtige Biotope. Zu einem gut gestalteten Garten gehören immer auch blühende Beete im Spiel der Jahreszeiten. Sie laden ein, Natur und Tierwelt mit allen Sinnen zu erleben und sind zugleich ein bunt gedeckter Tisch für viele Insekten. Neben der Gestaltung ästhetischer Gartenräume ist eine durchdachte Pflanzplanung mit standortgerechter Auswahl wichtig, um lebendige Beete und vielfältige Lebensräume im Garten zu schaffen. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt gestalterische Lösungen aus Ihrer Arbeit vor und macht Sie neugierig Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Ideen für Ihren eigenen Garten zu sammeln. Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.20, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 03104001

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

In Kooperation mit dem Beratungsdienst des Deutschen Sparkassen- und Giroverbands (DSGV) »Geld und Haushalt«

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit seinem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Sabine Speckmann
Anmeldung erwünscht
Mi, 13.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03103003

Einen sendefähigen Filmbeitrag erstellen

Täglich sehen wir Filmbeiträge zu aktuellen Themen der Zeit. Aber wie erstellt man beispielsweise einen Fernsehfilm oder eine Dokumentation? In diesem Kurs kann jeder nach seinen persönlichen Vorlieben Redakteur*in oder Kameramann*frau, Moderator*in oder Kutter*in sein. Wir erstellen unter kompetenter Leitung durch den Filmemacher Uwe Ellmers einen kompletten Sendebbeitrag für das Fernsehen. Sie bringen Ihre eigenen Ideen ein. Sie machen die redaktionelle Arbeit, drehen vor Ort das Basismaterial, versehen es nach dem Schnitt mit erklärenden Sprechertexten und machen eine abschließende Anmoderation.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Uwe Ellmers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 03111001

Kreativitätstraining

Wie man die Grenzen des Denkens sprengt

Alternativlos ist ein Begriff, den es eigentlich so nicht geben darf, denn mit etwas Kreativität erkennt man schnell, dass es immer eine Alternative oder sogar mehrere Alternativen gibt. In spielerischer Form erfahren Sie in diesem Kurs, mit welchen Mitteln Sie Ihre natürliche Kreativität zurückholen. Oft sind es nur gesellschaftliche Dogmen oder aus der frühkindlichen Erziehung übernommene Denkgrenzen, die Menschen daran hindern, unvoreingenommen neue Denkansätze zu entwickeln. Auch eigene Erfahrungen und deren Schlüsse daraus sollten immer wieder dahingehend überprüft werden, ob sich nicht durch eine neue Sichtweise etwas verändern könnte. Kreativität ist die natürliche Entgrenzung des Denkens. In diesem Kurs lernen Sie die nötigen Techniken dafür. Zahlreiche Praxisübungen und Beispiele zeigen Ihnen Wege zu ihrem Gespür für neue ungewohnte Lösungen in Bezug auf berufliche und private Fragestellungen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Uwe Ellmers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.09.19, 10:00 – 15:30 Uhr
So, 08.09.19, 10:00 – 14:00 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 35,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03105001

Forum Kindertagespflege finden Sie auf Seite 43.



grün+raum
GARTEN UND GESTALTUNG

Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch für Selbstumsetzer

Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Kinder stark machen

Für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren

Spielerisch können die Kinder Übungen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennenlernen und ausprobieren: Stand, Blick, Stimme, Atem, Körpersprache, Kommunikation, ein klares »NEIN«. Die Eltern oder eine andere Bezugsperson werden gebeten, jeweils um 11:30 Uhr dazuzukommen und mitzumachen, um ergänzende und wichtige Informationen zu erhalten. Die Dozentin ist Trainerin für Gewaltprävention und Mediatorin. Bitte ausreichend Getränke und etwas zu Essen mitbringen, sowie bequeme Kleidung und Turnschuhe mit heller Sohle.

junge
vhs

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Brigitte Freckmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.19, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03105009

Werkstatt Erziehung »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

Vortragsreihe

In Kooperation mit dem Netzwerk **Ambulante Kinder- und Jugendhilfen** und der **Bibliothek Stuhr**

Alle Vorträge finden donnerstags um 19:30 Uhr im Lesecafé der Bibliothek Stuhr-Brinkum in der Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr-Brinkum statt. – Projektverantwortliche von den Ambulanten Kinder- und Jugendhilfen Stuhr: Herr Bernd Maas und Herr Michael Poplawski. Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400482. Um Anmeldung wird gebeten. Für die Vorträge können keine TN-Bescheinigungen ausgestellt werden.



Medienkompetenz in der Grundschule vermitteln

Das Smartphone ist in der Grundschule angekommen, auch wenn ihr Kind kein Gerät hat, so bekommt es spätestens bei den Mitschüler*innen mit, was alles Interessantes mit dieser »Wundertüte Smartphone« gemacht werden kann. Erwachsene stellt dies vor eine Herausforderung: Ist es notwendig und angebracht, dass schon im Grundschulalter die Kinder den richtigen Umgang mit digitalen Geräten lernen müssen? Wie lassen sich Kinder bei einer kompetenten Nutzung digitaler Medien begleiten und welches Wissen ist für eine altersangemessene Vermittlung von Medienkompetenz wichtig? In dem Vortrag werden aktuelle Medientrends und –Problematiken aufgezeigt und im Anschluss konkrete Anregungen geboten, wie Eltern ihre Kinder bei einer reflektier-

ten, achtsamen und bewussten Nutzung von Smartphones, Apps & Co. begleiten können. Im Anschluss ist noch Raum ihre Fragen zu besprechen und nach Lösungen zu suchen.

Do, 29.08.19

Markus Gerstmann
Kursnummer: 03105003

Lese-Rechtschreib-Schwäche oder Dyskalkulie – Was können Eltern tun?

Lernprobleme sind ernstzunehmende Schwierigkeiten in der schulischen und persönlichen Entwicklung eines Kindes. Ihr Kind hat Probleme beim Lesen und (Recht-)Schreiben oder aber in Mathematik? Es kann die Lernziele in Deutsch und Mathe nicht oder nur mit großer Anstrengung erreichen? Wenn das Lesen, Schreiben und Rechnen schwer fällt, wird die



Fotos: Thomas Lagles



Schule schnell zur Quälerei. Die Belastung und Verunsicherung für Eltern und Kind sind oft sehr groß. Herr Willke-Laurenz ist seit 20 Jahren Lerntherapeut und beschreibt in diesem Vortrag die einzelnen Aspekte von Lernschwächen. Er wird entsprechende Kriterien zur Beurteilung der Lese-/Rechtschreibschwierigkeiten und Dyskalkulie bei ihrem Kind an die Hand zu geben (Wege zur gesicherten Diagnose), sowie die Möglichkeiten zur Förderung von Lernschwächen im häuslichen Umfeld aufzeigen.

Do, 26.09.19

Johannes Willke-Laurenz
Kursnummer: 03105004



Erfolgreich Lernen lernen!

Lern- und Gedächtnisforscher sind sich einig: Auch das Lernen will gelernt sein. Dank der Erkenntnisse der Gehirn- und Gedächtnisforschung, gibt es heutzutage ein großes Fachwissen über gehirngerechtes Lernen. Leider wissen allerdings nur die wenigsten Eltern um diese Erkenntnisse. Dabei sind das Erlernen und Anwenden von Lernmethoden und Gedächtnistechniken das A und O effizienten und nachhaltigen Lernens. Spätestens wenn es auf die weiterführende Schule geht und die Menge des Schulstoffes rasant ansteigt, wird für Schüler*innen eine schnelle und anhaltende Wissensaneignung die Voraussetzung für eine erfolgreiche Schullaufbahn. Dieser Vortrag vermittelt einen ersten Einblick in Lernstrategien und -techniken, verweist auf die Berücksichtigung der Lerntypen, individuelle Lernziele und die Notwendigkeit von Selbstmotivation, sowie die Sinnhaftigkeit von Entspannungs- und Bewegungsübungen im Lernkontext.

Do, 24.10.19

Simone Helmbold
Kursnummer: 03105005

AD(H)S... Na und?

Bei meinem Kind wurde AD(H)S diagnostiziert oder es besteht der Verdacht einer AD(H)S Verhaltensstörung. Wie gehen wir als Eltern mit der Diagnose AD(H)S um? Wie können Eltern im familiären Alltag konkret mit dem Verhalten ihres Kindes umgehen? Der Schwerpunkt des Vortrages wird sich darauf beziehen, wie Eltern ihre Kinder mit der Diagnose AD(H)S förderlich im täglichen Miteinander begleiten können. Anhand seiner praktischen Berufserfahrung stellt Herr Maas verschiedene Methoden vor, wie Eltern dieser Herausforderung positiv und liebevoll begegnen können. Die Beantwortung von Fragen wird ein wesentlicher Teil des Vortrages sein, in dessen Rahmen eine Diskussion durchaus wünschenswert ist.

Fr, 24.01.20

Kursnummer: 03105006



Stephansstift
Evangelische
Jugendhilfe



SprachLOS e.V.
 Fachberatung bei sexualisierter Gewalt
 Tel. 0421 / 809 1005
 Fax 0421 / 809 4268
 Beratung - Begleitung - Prävention
 www.sprachlos-ev-beratung.de
 info@sprachlos-ev-beratung.de
 Henry-Wetjen-Platz 4
 28844 Weyhe-Leeste
 Mobil: 0170 4 99 50 70



Kultur

Aquarelle malen nach Motiven aus Natur und Technik

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Leuchtende Farben, Licht, Schatten und Hell-Dunkel Kontraste: Das sind einige Schwerpunkte in unserem Aquarellkurs. Damit halten wir die farbliche Schönheit von Blumen, Landschaften und einfachen technischen Objekten im Aquarell fest. Der Kursleiter vereinfacht die Fotovorlagen auf das Wesentliche und wir legen gemeinsam eine Skizze als Bildgerüst an. Dabei erklärt er ausführlich Form und Farbe der Bildelemente und wo diese auf dem Papier angeordnet werden. Das Aquarell entsteht. Die Teilnehmenden setzen anschließend diese Bildlösungen selbständig oder unter Anleitung im eigenen Aquarell um. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (Flachpinsel, Rundpinsel, kleine und große), Aquarellpapier (mind. 30x40 cm, mind. 300 g, matt), Bleistifte (2B, 4B), Knetradiergummi, Mallappen/Küchenkrepp, größeres Wassergefäß (oder Ihr eigenes Material). Am ersten Abend wird eine ausführliche Materialliste verteilt. Fragen z. Kursinhalt: 0421 803675

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Kunstraum, Neuer Weg (VHS-Schild, Eingang über Moordeicher Landstraße)
Wilfried Lehnert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.19, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 62,40 €,
Kleingruppe: 72,40 €
Kursnummer: 03207002

Fotografie Basiskurs

Hier erfahren Sie alle grundlegenden Dinge über Fotografie. Über die Technik: Was sind die Zusammenhänge von Lichtstärke, Schärfe, Blende, Belichtungszeit, Auflösung; was ist Bildrauschen, wie kann ich Schärfe und Unschärfe gezielt beeinflussen usw. bis zum Einsatz von Filtern (welcher Filter bei welcher Gelegenheit?) und Licht, Lichtverteilung, Gegenlicht, Lichtführung, Lichteffekte. An erster Stelle soll jedoch der Spaß an der Fotografie stehen – so werden wir in diesem Kurs natürlich viele Fotos machen: Wir werden eine Fotoexkursion in die Umgebung unternehmen; kleine und kleinste Dinge fotografieren; Portraitfotos machen usw. und im Anschluss daran unsere Ergebnisse diskutieren.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Denken Sie an einen frischen Speicherchip und einen vollen Akku und Ihre Bedienungsanleitung.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Uwe Ellmers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03211005

Sterne aus Weidengeflecht

Wir flechten Sterne in verschiedenen Größen, zum Hängen oder auf einen Stock zu stecken. Bei Bedarf können diese auch mit einer Micro-LED Lichterkette beleuchtet werden.

Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit. Die Materialkosten von ca. 10,00 € werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Meike Naughton
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03210002

Pyramiden aus Weidengeflecht

Eine dreiseitige Pyramide (ca. 100 cm) in der Kringeltechnik geflochten sieht nicht nur auf der Fensterbank oder draußen im Beet sehr stilvoll aus. Mit einer LED – Lichterkette (ca. 120 Lichter) wird diese dann auch noch zu einem hübschen Leuchtojekt.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit. Die Materialkosten von ca. 12,00 € je nach Verbrauch werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Meike Naughton
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03210001

Bitte beachten Sie auch einen »Fotospaziergang« sowie eine »Fotosafari«, Infos finden Sie auf Seite 117.



Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

Technik des Schnitzens erlernen

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen Materialkosten. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum

Stefan Vogt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.09.19, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 03210003

Töpfern – Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren.

Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 05.08.19, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €

Kursnummer: E03208005

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Ursula Lüdtke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 14.10.19, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €

Kursnummer: 03206006

Auf die Maschen fertig los!

Strickkurs für z. B. Mütze, Schal oder Pullover

Ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene, alle sind herzlich eingeladen in geselliger Runde miteinander zu stricken. Sie können sich Anregungen und Ideen holen, sowie Erfahrungen austauschen.

Fragen zum Kursinhalt: 0421 892383

Bitte bringen Sie Wolle und Stricknadel mit!

Fragen z. Kursinhalt: 0421 892383

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Liesel Hagemann-Stengel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.09.19, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 47,00 €

Kursnummer: 03209001

Kulturveranstaltungen der Gemeinde Stuhr

Eine Auswahl von August 2019 bis Januar 2020

- **Sonntag, 18.08., 15 Uhr, Gut Varrel**
GartenKultur-Musikfestival
Pelemele – Rock für Kinder
- **Samstag, 31.08., 15 Uhr, Künstlerstätte Heiligenrode**
Ausstellungseröffnung Stipendiat Christian Retschlag
- **Freitag, 13.09.2019, 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Lesung mit Lars Cohrs
- **Donnerstag, 19.09.2019, 20 Uhr, Gut Varrel**
Niedersächsische Musiktage
Mit der NDR Radiophilharmonie
- **Samstag, 28.09., 20 Uhr, Gut Varrel**
NeverTooLate – Die Original Rentner-Band
- **Freitag, 18.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
The Henry Girls – Irish Americana Folk
- **Dienstag, 22.10., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Diashow „6.000 km per Fahrrad von Vancouver nach Halifax“
Von Rainhard Pantke
- **Samstag, 02.11., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Zollhausboys 2.0
- **Donnerstag, 07.11., 20 Uhr, Rathaus Stuhr**
Old Blind Dogs
High Energy aus Schottland
- **Samstag, 09.11., 20 Uhr, Gut Varrel**
Herbstkonzert der Klassischen Philharmonie NordWest
- **Freitag, 22.11., 20 Uhr, Gut Varrel**
Bluegrass Jamboree



GartenKultur-Musikfestival



The Henry Girls



Zollhausboys



Old Blind Dogs

Kartenvorverkauf im Bürgerbüro der Gemeinde Stuhr und über die Nordwest-Ticket-Vorverkaufsstellen (Tel. 0421 363636 oder www.nordwest-ticket.de). Reservierungen für die Abendkasse unter Tel. 0421 5695294.

Lange Na^ht

der Volkshochschulen

zusammenleben. zusammenhalten

vhs
Landkreis Diepholz



VHS in Stuhr
Jupiterstraße 1
28816 Stuhr

Fr., 20. September 2019
ab 19:00 Uhr



vhs 100 Jahre
Wissen teilen

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte

denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herzwochen 2019

Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?

In Kooperation mit der Kardiologischen Praxis Bassum

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jährlich statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. »Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Meist ist der plötzliche Herztod vermeidbar und selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt.

Am Anfang steht die Frage, wer durch den plötzlichen Herztod gefährdet ist. In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer häufig bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Wichtigste Ursache in der westlichen Welt ist die koronare Herzkrankheit.

Aber auch alle anderen bedeutsamen Herzkrankheiten gehen mit einem unterschiedlich hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Daher gilt es, diesen Gefahren vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Die Vorträge finden in Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke statt.

Wir bitten um Anmeldung

Stuhr-Brinkum

Bibliothek, Lesecafé, Jupiterstr. 1
Dr. Haq Mohammadi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 03303003

Einführung in R.E.S.E.T.

Eine sanfte Methode zur Entspannung der Kiefermuskeln

Schon die kleinste Verspannung der Kiefermuskeln – verursacht durch Stress, einen Unfall oder durch eine Behandlung beim Zahnarzt – kann die normale, ausgeglichene Position des Kiefergelenks verändern. Es kann zu angespannten Kiefergelenkmuskeln kommen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper insgesamt, einschließlich des Skeletts, der Muskeln, der Meridiane sowie des Nervensystems. R.E.S.E.T. ist eine sanfte, schmerzlose Methode, die das Kiefergelenk ausgleichen und in einen entspannten, balancierten Zustand versetzen kann. Während des Kurses erlernen Sie eine Einführung in die R.E.S.E.T.-Anwendung an sich selbst und an anderen Personen. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €, Kleingruppe:
23,00 €, zzgl. 8,00 € Skriptkosten.
Tagesseminar
Kursnummer: 03303002



Gesund leben, entspannen & genießen

Ein Kooperationsprojekt mit der
Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr für Frauen

Mehr Wohlbefinden durch eine starke Mitte

Erfahren Sie Ihren Beckenboden als tragende Mitte Ihres Körpers. Sie erlernen den Beckenboden zu erspüren, zu kräftigen, zu entspannen und zu schützen. Anmeldung nur über Tel. 04242 509329 weiterer Termin: 25.10.2019

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Annette Schmalz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.19, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 60,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 03303004

Orientalischer Tanz

Tanzen als Körperwahrnehmung und Bewegung, das bietet der orientalische Tanz. Erlernen Sie Ihre Sinnlichkeit, Kraft und Energie auszudrücken. Mit sanften und eleganten Bewegungen werden Muskelgruppen gestärkt und Verspannungen abgebaut. Dazu kommen rhythmische Klänge und eine angenehme Atmosphäre. Eine Erfahrung, die Lust auf »mehr« aufkommen lässt.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Gül Delis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,80 €,
Kleingruppe: 17,80 €
Frauen
Kursnummer: 03302003

Entspannungstechniken zum Auftanken

Sie lernen verschiedenen Entspannungstechniken kennen und die unterschiedlichen Wirkungsweisen werden erläutert. Praktische Inhalte sind: Progressive Muskelentspannung, Qigong, Atemtechniken und Übungen aus dem Autogenen Training. Es erwartet Sie ein entspannter Vormittag, an dem die Gedanken zur Ruhe kommen und das körperliche und seelische Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04221 30651

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Birgit Wrede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 03301001

Salate im Glas – vielseitig und praktisch

Legen Sie einmal die Pausenbrote zur Seite und greifen Sie zu einem leeren Glas und füllen Sie es mit leckeren frischen Salaten verschiedenster Zusammensetzung. Es ist ganz einfach zu realisieren und schmeckt fantastisch.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8775236

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Michaela Otterstedt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.20, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,10 €, Kleingruppe:
13,10 € zzgl. Kosten für Lebensmittel
Kursnummer: 03305008



Dorn-Breuß-Methode

Vielleicht kennen Sie es: Wirbelsäulenprobleme, Schmerzen, die in Schultern oder Beine ausstrahlen? Eine Ursache dafür kann die Statik sein: Beinlängendifferenz, schiefes Becken oder krumme Wirbelsäule. Die Dorn-Methode ist eine sanfte Technik, mit deren Hilfe Wirbel und Gelenke durch einfache Bewegungen bzw. Selbsthilfe-Übungen an ihren richtigen Platz zurückfinden können. Diese Übungen sind leicht und überall möglich.

Da die meisten Übungen am eigenen Körper nicht durchzuführen sind, wird empfohlen, sich zu zweit anzumelden. Bei

bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 787165

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacek Skarbek
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €, Kleingruppe:
29,00 €, zzgl. 3,00 € Materialkosten.
Tagesseminar
Kursnummer: 03303001

Stressbewältigung und Entspannung

In diesem Kurs erlernen Sie anhand praktischer Übungen, welche Methoden und Techniken Sie bewusst zur Stressbewältigung einsetzen können. Entspannungstechniken sind ein wichtiger Baustein für das psychophysische Gleichgewicht und die Stressbewältigung. Mit verschiedenen Übungen kann sowohl die Muskelspannung reduziert, als auch die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie Qi Gong und verschiedene Atemtechniken werden vorgestellt und geübt. Zudem wird erläutert, wie diese »funktionieren« und welche Methode für wen geeignet ist. –



Möglichkeiten, diese Übungen in den Alltag zu integrieren werden gemeinsam erarbeitet. Der Körper erlangt wieder seinen optimalen Leistungszustand und ist den täglichen Anforderungen im Alltag gewachsen. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg jederzeit möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 04221 30651

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Birgit Wrede
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 03301030

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Karin Perltz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 03301012

Qigong

Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03301013

Taijiquan

Taijiquan ist eine harmonische Aneinanderreihung von Bewegungsabläufen, die zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit führen kann. Durch sanftes Führen des gesamten Bewegungsapparates kann Taijiquan gesunderhaltend und gesundend

auf Gelenke und Muskulatur wirken. Der Kurs ist fortlaufend konzipiert. Einstieg jederzeit möglich.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 564093

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Ingrid Götz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03301022

Taijiquan – Fortgeschrittene

Taiji ist eine traditionelle chinesische Übungsform, auch Meditation in der Bewegung oder Schattenboxen genannt. Charakteristisch sind langsame, weiche, fließende Bewegungen, wie ein langsamer Tanz. Da sich Taiji an den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers orientiert, kann es von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ausgeübt werden. Es kann die Entspannung, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die Konzentrationsfähigkeit, ein gesundes Atemmuster, den Gleichgewichtssinn, die Körperwahrnehmung und Körperhaltung sowie die Stärkung der Abwehrkräfte fördern.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 892773

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Gerold Leschke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301020

Hatha-Yoga

Beim Yoga ist ein regelmäßiges Üben wichtig. Um Sie darin zu unterstützen, werden in diesem Kurs die klassischen Yogastellungen vermittelt und Anregungen zur Anwendung im Alltag gegeben. So können Sie sanft Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein trainieren. Durch Erlernen verschiedener Atemtechniken können Sie zu emotionalem Gleichgewicht, innerer Ruhe und Kraft zurückfinden. Ein wichtiger Teil der Yogapraxis ist die Entspannung. Die Tiefenentspannung wird am Ende jeder Yogastunde geübt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Irina Dubinskiy
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03301009

Hatha-Yoga

Wir werden uns in diesem Kurs vertiefend mit dynamischen und statischen Übungsfolgen befassen und das Zusammenspiel von Atem und Bewegung verfeinern.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kirstin Kern
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301008

Wir gehen eigene Wege...



...für alle, die mehr wollen!

Mühlenstraße 148 | 27753 Delmenhorst,
Telefon 04221 - 132 22 | kfo@steinhaeuser.de

Hatha-Yoga

Wir werden mit Übungen aus dem Hatha-Yoga den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 74,80 €
Kursnummer: 03301007

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild) – Treffpunkt: 19:50 Uhr am Nebeneingang
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301006

Hatha-Yoga

Generation 55 plus

Dieser Kurs ist für Menschen ab 55 Jahre geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten. Die Ausübung von Yoga fördert die Ganzheitlichkeit des Menschen und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen sowie Achtsamkeit im Alltag stärken die Lebenskraft, die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden. Fragen z. Kursinhalt: 0421 2772716

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild) – Treffpunkt: 18:05 Uhr am Nebeneingang
Silke Rehpenn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 03301004

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung. Für alle, die ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Körperwahrnehmung trainieren und zu innerer Ruhe gelangen möchten. Der Stundenablauf orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer*innen.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 03301010

Faszien-Yoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkende Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nackengebiet sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 10:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03301002

Yoga für die Augen 1

Augenschule für entspanntes und lebendiges Sehen

Unser Alltag stellt hohe Anforderungen an unsere Augen. Bildschirmarbeit, der häufige und lange Blick aufs Handy oder lange Fernsehen erschöpfen die Augen durch einseitige Benutzung. Entspannung, die den Sehzellen Regeneration ermöglicht und gezielte Übungen zur Aktivierung der Augenmuskulatur fördern einen effektiveren Gebrauch der Augen. Mit einfachen Übungen können Sie die Sehkraft stärken bzw. erhalten. Allgemeine Einfüh-

rung für alle mit oder ohne Sehhilfe.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 29.09.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 03303005

Yoga für die Augen 2

Augenschule für entspanntes und lebendiges Sehen

Altersweitsichtigkeit oder wenn die Arme zum Lesen zu kurz werden. Mit zunehmendem Alter werden viele Menschen weitsichtig und das Lesen von Büchern, Uhr oder Preisschildern bereitet immer mehr Mühe. Mit speziellen Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining zur Stärkung des Ziliarmuskels und zur größeren Anpassungsfähigkeit der Augenlinse kann das Lesen von Kleingedrucktem auch ohne Brille verbessert werden. Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 03303006

Hatha-Yoga für den Rücken

Ausgehend von Übungen für den Beckenboden und der neuromuskulären Rückenaufräftigung werden auch Yogaübungen erlernt, die gezielt zur Haltungswahrnehmung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Rückens beitragen. Kurze Aufwärmung mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab. Anmeldung nur nach tel. Rücksprache mit der Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild, Nebeneingang)
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:15 Uhr
15 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03302004



Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5, Neuer Weg (VHS-Schild, Nebeneingang)
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Kursnummer: 03302006

Rückenfit mit Wirbelsäulengymnastik

Bei der Rückengymnastik werden die großen und tiefen Rückenmuskeln durch gezielte Übungen schonend gestärkt. Auch die Mobilisation, Dehnung und Entspannung sowie Kräftigung der Rücken-Gegenspieler Bauch- & Brustmuskulatur werden aktiviert und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung. Ziel ist mehr körperliches Wohlbefinden und eine verbesserte Beweglichkeit.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ronja Wetjen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 03302007

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist eine Bewegungssparte die typisch weiblich und elegant ausgeübt wird. Erlernen und erfahren Sie in diesem Angebot, welche Kraft und Sinnlichkeit in dieser orientalischen Bewegungsform steckt. Mit sanften und gleichzeitig ausdrucksstarken Bewegungen werden Körper und Geist trainiert und Verspannungen abgebaut. Der weiblichste aller Tänze vermittelt ein neues Körpergefühl und lässt viel Raum für Spaß und Freude. Ein Bewegungsprogramm für Frauen jeden Alters und jeder Figur. Probieren Sie es einfach aus!

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«
Gül Delis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.19, 17:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Frauen
Kursnummer: 03302001

Pilates-Mix

Pilates ist ein sanftes, langsames Bewegungs- und Trainingskonzept, das Menschen aller Altersstufen – auch mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen – offen steht. Die Muskulatur wird gekräftigt, Verspannungen und Haltungsschwächen wird entgegengewirkt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Alin Flindt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 17:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 89,60 €,
Kleingruppe: 99,60 €
Kursnummer: 03302002

Bauch, Beine, Po

Lernen Sie ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po kennen. Das Ziel besteht darin, die Muskulatur und das Bindegewebe in den »Problemzonen« Bauch, Beine und Po aufzubauen und zu stärken. Mit dem Gefühl, hier besteht Handlungsbedarf, ist dies genau die richtige Maßnahme. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert!

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ronja Wetjen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 03302008

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Gourmetkochen

Wir kochen einmal im Monat ein raffiniertes 5 – 6-Gänge-Menü und verarbeiten überwiegend regionale Produkte oder kochen nach einem bestimmten Thema. Weitere Termine: 25.09., 06.11., 27.11., 18.12., 29.01.2020
Fragen z. Kursinhalt: 0421 893595

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2
Brigitte Stockmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 28.08.19, 18:45 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: E03305007

Bella Italia auf dem Teller

Der Abend steht im Zeichen typisch italienischer Gerichte und Rezepte. In lockerer und fröhlicher Atmosphäre wird gekocht und evtl. vorhandene sprachliche oder kulturelle italienische Vorlieben aufgefrischt. Natürlich werden die selbst gefertigten Gerichte wie z. B. Pasta, Saltimbocca, Antipasti oder Mascarpone-Creme zum Abschluss des Abends in gemütlicher Runde verkostet. Buon Appetito!

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2
Alin Flindt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 03305009

Kulinarische Herbstträume

Ein Streifzug durch die saisonale Küche in 5 Gängen

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche,
Parkplatz Moordeicher Landstr.
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €,
Kleingruppe: 50,50 €
Kursnummer: 03305007

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche,
Parkplatz Moordeicher Landstr.
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.19, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Männer
Kursnummer: 03305001

Ein Streifzug durch die kulinarische Herbstküche

Wir kochen 5-Gänge Menüs mit überwiegend regionalen, saisonalen Zutaten.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche,
Parkplatz Moordeicher Landstr.
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €,
Kleingruppe: 50,50 €
Männer
Kursnummer: 03305005

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche,
Parkplatz Moordeicher Landstr.
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.19, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Männer
Kursnummer: 03305006

Kochen für Männer

Von der Vorspeise bis zum Dessert. Begeistern Sie sich für ein kulinarisches Gesamtkunstwerk, welches Sie gut zu Hause nachkochen können. Begeisterte Gäste sind Ihnen sicher!

Weitere Termine: 18.09., 02.10., 23.10., 13.11., 04.12.2019
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2
Manfred Dierks
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
Kleingruppe: 91,00 €
Männer
Kursnummer: 03305004

Auch Männer können kochen

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8788655

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche,
Parkplatz Moordeicher Landstr.
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.19, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 03305002

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche,
Parkplatz Moordeicher Landstr.
Annelore Balke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 18:30 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 67,50 €,
Kleingruppe: 77,50 €
Kursnummer: 03305003

Bierbrauen – leicht gemacht

Im Kurs wird gezeigt wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr eigenes Bier auch zu Hause brauen können. Es wird das Maische- und das einfache Extraktbrauen behandelt. Des Weiteren gibt es viele nützliche Informationen über das Brauen, die Zutaten und Gerätschaften. Die Teilnehmer*innen brauen im Kurs mit Hilfe eines Bier-Kits ihr eigenes Bier. Es stehen Pils, Lager, rotbraunes Mildes, Braunbier, Porter, India Pale Ale, Weizen, irisches Stout und weitere Sorten zur Wahl. Es entstehen ca. 20 l Bier – abgefüllt im Fass oder in Flaschen. Für die Grundausrüstung und die Zutaten für 20 l Bier entstehen zusätzliche Kosten von ca. 80,00 €, diese sind direkt im Kurs zu bezahlen. Zudem werden für das fertige Bier Flaschen oder Fässer benötigt (z. B. gebrauchte Pfandflaschen).
Weitere Termine: 28.10. und 04.11.2019.
Fragen z. Kursinhalt: 0152 52843718

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2
Frank Ludwig
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 03305010



Bitte beachten Sie auch »Salate im Glas – vielseitig und praktisch« (für Frauen), Informationen auf Seite 104.

Sprachen

Regionales Platt (-deutsch) lernen und sprechen

Sie haben bereits Erfahrungen im Umgang mit der plattdeutschen Sprache oder möchten sie neu erlernen, dann sind Sie hier genau richtig. Dieses Angebot vermittelt Ihnen nicht nur den regionalen »Ur-Sprachschatz«, sondern stellt zugleich die Bewahrung originalgetreuer sprachlicher Werte und eines wichtigen Kulturgutes dar. Es wird Ihnen sicher viel Freude bereiten, da Sie in entspannter Atmosphäre lernen und schnelle sprachliche Fortschritte erreichen können. Im Mittelpunkt des Geschehens steht immer das plattdeutsche Sprechen. Fragen z. Kursinhalt: 0421 891930

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Heinz Tödtmann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 21.10.19, 18:30 Uhr
 13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
 Kleingruppe: 75,00 €
 Kursnummer: 03427001

Einführung in die arabische Sprache und Kultur 5

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können immer besser mit arabischen Muttersprachler/innen kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur.
 Kein Unterricht in den Schulferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Reine El Haddad
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 03.09.19, 18:30 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
 Kleingruppe: 70,00 €,
 Kleinstgruppe (5-6 TN): 85,00 €
 Kursnummer: 03401001

Englisch – A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die nur Grundkenntnisse der englischen Sprache haben, aber Interesse und Lust, Englisch zu lernen. Das Ziel ist, sprachliche Grundlagen zu erwerben, um in Alltagssituationen und im Urlaub zurecht zu kommen. Es wird in entspannter stressfreier Umgebung gelernt und gearbeitet.
 Lehrwerk: Englisch mit Zeit und Muße A1, ab Unit 5.
 Fragen zum Kursinhalt: 0171 1710840
 Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Petra Gresser
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 02.09.19, 16:15 Uhr
 16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
 Kleingruppe: 90,00 €
 Kursnummer: 03406002

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Petra Gresser
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 02.09.19, 14:30 Uhr
 16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
 Kleingruppe: 90,00 €
 Kursnummer: 03406003

Englisch – A1

Dieses Kursangebot richtet sich an Interessierte, die schon Vorkenntnisse besitzen. Das Ziel besteht darin, die erlernten Grundkenntnisse zu erweitern, um in Alltagssituationen und im Urlaub sprachlich zurecht zu kommen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen gut geeignet, da in entspannter und stressfreier Umgebung gelernt wird.
 Der Kurs ist für Menschen ohne Grundkenntnisse nicht geeignet.



Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 26.

Lehrwerk: At your Leisure: Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 5.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03406007

Englisch A1/A2

Diese Kursangebot richtet sich an Interessierte, die geringe Vorkenntnisse haben und dies gerne ändern möchten. Das Ziel besteht darin, Grundkenntnisse zu erweitern, um in Alltagssituationen und auf Reisen besser zurecht zu kommen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet, da in sehr entspannter Atmosphäre gelernt wird.

Lehrwerk: Englisch mit Zeit und Muße A1, ab Unit 8.

Fragen zum Kursinhalt: 0171 1710840
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 14:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 03406024

Englisch mit Muße – A2

Mit Grundkenntnissen und Lust am Lernen kann man in diesen Kurs einsteigen. Es werden Texte gelesen, es wird viel gesprochen und weitere Möglichkeiten genutzt, um Ihre Englischsprachfähigkeiten mit Spaß zu erweitern. Alles mit Muße.

Lehr- und Lernmittel werden vor Ort verteilt.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 10:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 03406016

Englisch – A2

Ein Kursangebot besonders für ältere Interessierte mit ausbaufähigen Vorkenntnissen, die sich z. B. auf Reisen sprachlich vorbereiten möchten und bei denen das Schulenglisch schon ein wenig verblasst ist.

Lehrwerk: At your Leisure A2, Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 8.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 14:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 03406021

Englisch – A2

Ein Kursangebot für Interessierte mit ausbaufähigen Grundkenntnissen. Sind ihre Schulkenntnisse schon verblasst, dann haben sie hier die Möglichkeit, ihr Englisch in entspannter Atmosphäre aufzufrischen und zu erweitern. Sie werden für Reisen und Alltagssituationen fit gemacht. Hier sind auch ältere Teilnehmer*innen gut aufgehoben.

Lehrwerk: At your Leisure A2, Englisch mit Zeit und Muße, ab Unit 8.

Fragen zum Kursinhalt: 01711710840
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 03406022

English Refresher Course – A2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern und freies Sprechen üben? Herzlich willkommen!

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, ab Unit 11.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03406001

English Refresher Course – A2

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, Ihren Wortschatz erweitern und freies Sprechen üben? Herzlich willkommen!

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, ab Unit 5.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808681

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Inge-Marie Lohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 03406004

Englisch – B1

Auffrischkurs

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, gute vorhandene Sprachkenntnisse in gemeinsamer Runde aufzufrischen und zu erweitern. Ein perfektes Einstiegsangebot, mit dem Sie sich völlig entspannt und ohne Zwänge fremdsprachliche Sicherheit antrainieren können.

Lehrwerk: English Elements 3, ab Unit 1.

Fragen zum Kursinhalt: 01711710840
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 03406005

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 03406026



English Advanced – B1/B2

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, bereits erworbene Englisch-Sprachkenntnisse »auf dem Laufenden« zu halten und sich sowohl inhaltlich, grammatikalisch und aussprachlich weiter zu entwickeln. Anhand unterschiedlicher Materialien werden z. B. gesellschaftliche und kulturelle Ereignisse sowie Freizeit- und Urlaubserlebnisse thematisiert. Natürlich können auch eigene Erfahrungen und Erlebnisse eingebracht und in lockerer Atmosphäre typisch englisch »behandelt« werden. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0421 13162

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Stuart Saunders
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 09:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 03406010

Englisch – B2

Englisch für Alltag und Urlaub, d.h. es werden nicht nur Alltagssituationen, sondern auch Aufenthalte im Ausland durchgenommen. Die englischsprachige Kommunikation steht im Vordergrund, damit im Inland und auf Reisen, beruflich oder privat die Sprachsicherheit gefestigt wird. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Fragen zum Kursinhalt: 0171 1710840
Kein Unterricht in den Schulferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 03406025

Englisch – B2

Sie besitzen schon gute Englischkenntnisse, möchten diese aber noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation in entspannter Atmosphäre. Freies Sprechen und Interaktion stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Fragen zum Kursinhalt: 0171 1710840
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 106,00 €
Kursnummer: 03406023

Relaxed English Conversation – B1

Refresh and improve your English in a relaxed and friendly atmosphere. We devote a lot of time to conversation using various text materials including short stories and news articles. We also use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar depending on the needs and desires of the course participants. Kein Unterricht in den Ferien. Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03406011

Relaxed English Conversation – B2

Maintain and enhance your English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with various text materials including short stories and news articles. We also use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar depending on the needs and desires of the course participants. There is ample opportunity to practice conversation skills. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03406012

English Conversation and Grammar – B1

In lockerer Atmosphäre werden aktuelle Themen besprochen, Texte und Geschichten gelesen. Dabei wird die Grammatik aufgefrischt. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0421 13162

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142
Stuart Saunders
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 10:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 03406009

Französisch 1 – A1

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache erlernen möchten! Sie haben keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir beginnen bei »Null«. Die französische Sprache in Theorie und Praxis erleben – in Alltagssituationen sprechen, lesen und schreiben.

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Neuer Weg (VHS-Schild, Nebeneingang)

Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.09.19, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 03408001

Französisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent lire et discuter des textes littéraires et politiques tout en révisant quelques questions de grammaire.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 560623

Stuhr-Varrel

Gutshaus Varrel, Zufahrt über Varreler Feld
Brigitte Helbig

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 10.09.19, 11:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: 03408005

Italienisch – A1

Bella Italia ist immer eine Reise wert. Um auch den sprachlichen Anforderungen gewachsen zu sein, lernen Sie, wie Sie sprachlich Ihren Aufenthalt in Italien – sei es beruflich oder privat – im Hotel, im Restaurant oder auch in Besprechungen meistern können.

Geeignet für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Viva le vacanze!, Hueber Verlag.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Ines Prade

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 30 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 03409003

Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen – A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in einfachen Situationen am Urlaubsort zu verständigen, dazu die Grundlagen der Grammatik und lernen Land und Leute kennen.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Alin Flindt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 21.08.19, 19:30 Uhr

21 U-Tage, 42 U-Std., 105,00 €,

Kleingruppe: 115,00 €

Kursnummer: 03409002

Italienisch mit Muße – A2

Ein Kurs, in dem nicht nach Lehrbuch unterrichtet wird, sondern auf Anregungen und Wünsche der Teilnehmenden gezielt eingegangen werden kann.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Alin Flindt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 16:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 03409602

Italienisch 11 – A2

Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Lehrwerk: Espresso Nuovo A2, ab Lektion 8.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Alin Flindt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 22.08.19, 17:45 Uhr

18 U-Tage, 36 U-Std., 90,00 €,

Kleingruppe: 100,00 €

Kursnummer: 03409001

Norwegisch – A1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die noch keine oder sehr geringe Vorkenntnisse in der norwegischen Sprache haben. Anhand des Lehrbuches und von Zusatzmaterial werden Grundkenntnisse erlernt, um in Alltagssituationen und im Urlaub sprachlich zurecht zu kommen. Basis ist die Sprache Bokmål, die von allen Norwegern verstanden wird.
Lehrwerk: Norsk for deg – Neu A1-A2 / Norwegisch für Anfänger, Klett Verlag.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.09.19, 17:45 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 03415004

Crash-Kurs Norwegisch 8 – A1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen und solche, die schon an früheren Wochenendkursen teilgenommen haben. Norwegen ist sowohl für Urlauber*innen als auch für Arbeitssuchende aufgrund der sehr guten Arbeits- und Lebensbedingungen weiterhin von großem Interesse. Neben der Lehrbucharbeit zum Erwerb der norwegischen Sprachkenntnisse werden auch kulturelle und landeskundliche Besonderheiten thematisiert.

Lehrbuch: Norsk for deg, Klett Verlag (nicht Norsk for deg Neu!)
Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.11.19, 15:00 – 20:00 Uhr

So, 17.11.19, 11:00 – 17:45 Uhr

2 U-Tage, 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €, Kleinstgruppe (5-6 TN): 65,00 € inkl. Pausengetränke
Wochenendseminar

Kursnummer: 03415007





Norwegisch – Lektüre und Konversation – B1

In diesem Kurs wollen wir einige Bereiche der norwegischen Geschichte und Gesellschaft anhand von ausgewählten Texten vertiefen sowie mittels Bild- und Filmmaterial unterschiedliche Sichtweisen kennenlernen und diskutieren. Auch werden wir Zeit für die Festigung grammatischer Kenntnisse verwenden.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 6930296

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Wolfgang Moeller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 19:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 03415003

Polnisch 3 – A1

Wer gerne polnisch lernen oder weiter lernen möchte, ist hier genau richtig. Es geht um das Erlernen der Grundlagen und der Aussprache der polnischen Sprache, die für die Verständigung in Alltagssituationen erforderlich sind. Sie werden in angenehmer Atmosphäre und entspannter Runde von Woche zu Woche ein kleines Stück sicherer im Umgang mit der Sprache. Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Witam, Lektion 7
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Danuta Masche
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 03417001

Russisch – A2

Russisch gehört zu den sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen und ist die geographisch weitverbreitetste Sprache Eurasiens. Die Sprache wird von insgesamt 278 Millionen Menschen in Russland, in den Staaten der ehemaligen Sowjetunion und in vielen Emigrationsländern auf der ganzen Welt, vor allem in Deutschland, Israel, den USA, in Kanada, Australien und Lateinamerika, gesprochen.

Fortsetzung der Veranstaltung aus den vorherigen Semestern. Interessierte mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrwerk: »Jasno« A1-A2 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 16c.
Weitere Termine: 09.11.19, 14.12.19 und 11.01.2020

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Natalie Savcenko
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €
inkl. Pausengetränke.
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 03419004

Spanisch – A1

Jetzt klappt es!

Es sind auch Teilnehmende willkommen, die ihre früheren Kenntnisse weitgehend vergessen haben und nach langer Pause ihr Spanisch auffrischen wollen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 03422001

Spanisch 5 – A1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre relativ geringen spanischen Vorkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Neben dem Lernen mit Hilfe des Lehrbuches »Con Gusto 1, ab Unidad 9b« stehen einfache Sprachübungen und gute »spanische« Laune auf dem Programm.
Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
José Anibal Velásquez Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.08.19, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: E03422002

Spanisch 7 – A1

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die bereits Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben und diesen »Sprachhorizont« kontinuierlich erweitern möchten. Natürlich wird sehr viel frei gesprochen und der Spaßfaktor kommt dabei auch nicht zu kurz.

Lehrbuch: wird am ersten Unterrichtstag bekanntgegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 04222 70129

Stuhr-Brinkum

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
José Anibal Velásquez Cruz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.08.19, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: E03422004

Spanisch – B1

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Gusto B1, ab Lektion 6. Es werden Zusatzmaterialien verwendet, um viele Möglichkeiten zu schaffen, sich auf Spanisch auszutauschen und zu kommunizieren. Herzlich willkommen sind auch Interessierte, die zuvor mit einem anderen Lehrwerk gearbeitet haben und ihre Kenntnisse auffrischen oder festigen möchten.
Kein Unterricht in den Herbstferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Renate Höper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 03422007

Computer & Co.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Unterrichtszeiten: Fr, 17:30 – 21:30 Uhr
und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andreas Bösselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.11.19, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 37,00 €,

Kleingruppe: 42,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03501004

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:

- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Unterrichtszeiten: Fr, 17:30 – 21:30 Uhr
und Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andreas Bösselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.11.19, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 37,00 €,

Kleingruppe: 42,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03501005

MacBook oder iMac – Grundkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung.

Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems macOS; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; App-Store und Software-Aktualisierung; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse

Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.11 El Capitan oder neuer) mitbringen.

Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – 12:15 Uhr
und So, 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Martin Nittscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 13.09.19, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03501016



Insidertipps für MacOS – effizienter arbeiten mit dem Apple MacBook oder iMac

Sie kommen mit Ihrem Apple MacBook oder iMac schon ganz gut klar? Aber Sie haben das Gefühl, vieles könnte einfach und schneller gehen? Kein Problem! Wir zeigen Ihnen, wie Sie das volle Potenzial Ihres MacBooks oder iMac richtig ausschöpfen können – von diversen Tastenkombinationen über hilfreiche Einstellungen bis zu nützlichen Bedienschritten. Inhalte: In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Insidertipps zu verschiedenen Einstellungen, Funktionen und Programmen, die das Arbeiten mit dem MacBook oder iMac deutlich erleichtern und für mehr Spaß und Sicherheit im Alltag sorgen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse gemäß Mac-Einsteigerkurs "Erste Schritte" Bitte das eigene Apple MacBook/iMac (Betriebssystem OSX 10.14 El Capitan oder neuer) mitbringen. Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – 12:15 Uhr und So, 10:00 – 13:15 Uhr.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.12.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501017

Insidertipps für iOS – iPhone und iPad besser nutzen!

Sie kommen mit Ihrem Apple iPhone oder iPad schon ganz gut klar? Aber Sie haben das Gefühl, vieles könnte einfacher und schneller gehen? Kein Problem! Wir zeigen Ihnen, wie Sie das volle Potenzial Ihres iPhones oder iPad richtig ausschöpfen können – von versteckten Funktionen über hilfreiche Einstellungen bis zu nützlichen Bedien-Gesten. Inhalte: In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Insidertipps zu verschiedenen Funktionen und Einstellungen, die das Arbeiten mit iPhone oder iPad deutlich erleichtern und für mehr Spaß und Sicherheit im Alltag sorgen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse gemäß iOS-Kurs »iPhone/iPad in der täglichen Anwendung«.
Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 11 oder höher).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.12.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 03501018

Apple iPhone & iPad in der täglichen Anwendung

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone und iPad in der täglichen Anwendung. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zum Thema iCloud wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Apps, Medien und Bücher suchen, finden, kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Safari, Mail, Kontakte und Kalender; Kommunizieren mit WhatsApp, iMessage und Facetime; iCloud-Grundlagen; Tipps & Tricks zur optimalen Nutzung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse.

Bitte das eigene iPhone oder 11 mitbringen (Betriebssystem iOS 11 oder höher).

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 03501020

PC-Einführung – leicht verständlich

Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows 10
- Bedienung der Maus und Tastatur

- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Texte drucken, speichern und öffnen mit dem Textverarbeitungsprogramm »Word 2016«

- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Stuhr-Seckenhausen

Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.11.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,
Kleingruppe: 38,30 €
Kursnummer: 03501001

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €
Kursnummer: 03502006

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 24.01.20, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03502007

PowerPoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigstellen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und vorführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:30 – 21:45 Uhr, Sa, 09:00 – ca. 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 27.09.19, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 03502005

Digitale Fotografie Grundkurs

Theorie und Praxis

Die Grundlagen der Aufnahmetechnik mit der eigenen Digitalkamera stehen zunächst im Mittelpunkt. Welche Parameter sind entscheidend für die richtige Belichtung eines Fotos und welchen Einfluss haben Blende und Belichtungszeit auf die Gestaltung des Bildes? Wie stelle ich das an meiner Kamera ein? Wann wähle ich Blenden- oder Zeitvorwahl? Und was sollte ich bei der manuellen Einstellung beachten? Welchen Einfluss hat die Brennweite des Objektivs auf die Tiefenschärfe und den Bildausschnitt? Auch der Aufbau des Fotos lässt sich vielseitig gestalten und beeinflusst die Bildaussage: zum Beispiel durch die Wahl der Perspektive, die Bildgestaltung mit dem »Goldenen Schnitt« und die Festlegung der Schärfenebene. Diese Grundlagen sollen im Kursverlauf mit der eigenen Ausrüstung in die Praxis umgesetzt und die Ergebnisse ausgewertet werden. Bitte eigene Kamera mit Chip, geladenem Akku und Bedienungsanleitung mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3060000

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5

Jantje Ehlers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 30.08.19, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 16,50 €,

Kleingruppe: 21,50 €

Kursnummer: E03501010

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5

Jantje Ehlers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.10.19, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 16,50 €,

Kleingruppe: 21,50 €

Kursnummer: 03501001



Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inkl. Gutschein für ein Fotobuch

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder. Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer*in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden. Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt. Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten. Teilnehmer*innen Fragen zum Aufbau einer Digitalkamera; Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom; Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows.

Unterrichtszeiten: Fr., 22.11., 18:00 – 21:15 Uhr und Sa., 30.11., 09:00 – 16:00 Uhr;

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 22.11.19, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 46,80 €,
Kleingruppe: 56,80 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 03501015

Fotospaziergang durch das Waldgebiet »Warwer Sand«

Wir begeben uns auf Motivsuche durch den »Warwer Sand«. Wege, Lichtungen, die Düne und der Baumbestand schaffen unterschiedliche Motive – und Lichtverhältnisse. Dieses reizvolle Spiel von Licht und Schatten wollen wir herausarbeiten. Während der Foto-Safari arbeiten wir uns an Landschaftsaufnahmen heran, erfassen Details mithilfe der Makrofotografie und erfahren, wie Portraitaufnahmen in der Natur gelingen.

Treffpunkt: Fahrenhorst/Warwe, Ristedter Straße, Großer Parkplatz;

Bitte mitbringen: Aufgeladene Kamera, falls vorhanden: Stativ, Blitz, Objektiv, wetterfeste Kleidung.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3060000

Stuhr-Fahrenhorst

Großer Parkplatz, Ristedter Straße
Jantje Ehlers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.09.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €,

Kleingruppe: 24,80 €

Kursnummer: 03501006

Foto-Safari durch Heiligenrode

Der Foto-Spaziergang lädt zu einer Motivsuche durch Heiligenrode ein. Dabei wollen wir den Umgang mit der eigenen Kamera an verschiedenen Objekten testen und die Grundkenntnisse vertiefen. Wir fotografieren Personen, Landschaften, Gebäude und kleine Details mit ihren spezifischen Anforderungen und besprechen die Ergebnisse. Anregungen und Tipps sollen den Teilnehmer*innen helfen, ihr Motiv noch besser in Szene zu setzen. Bitte mitbringen: Aufgeladene Kamera, falls vorhanden: Stativ, Blitz, Objektiv, wetterfeste Kleidung.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 3060000

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Jantje Ehlers

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.10.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €,

Kleingruppe: 24,80 €

Kursnummer: 03501007



»Einen sendefähigen Filmbeitrag erstellen« Infos finden Sie auf Seite 97.



mein
cewe fotobuch

cewe.de

Facebook – Ihr Unternehmen im sozialen Netzwerk

Soziale Netzwerke – insbesondere Facebook – gewinnt für den Unternehmer als Marketinginstrument rasant an Bedeutung. Lernen Sie die „Werkzeuge“ zur Erstellung einer Businesspage für Ihr Unternehmen oder Ihren Verein kennen. Hierbei wendet sich der Kurs bewusst an Teilnehmer*innen, die noch keine Erfahrung mit Facebook gesammelt haben. Durch einen professionellen Auftritt soll eine breite Community auf Ihr Unternehmen aufmerksam gemacht werden. Sie erhalten viele Tipps zur Erstellung von Beiträgen auf Ihrer Fanpage. Schaffen Sie ein Interesse zum „stöbern“ oder zur Kontaktaufnahme. Erfahren Sie in dieser Weiterbildungsveranstaltung insbesondere

- Welche Möglichkeiten der Gestaltung der einer Businesspage bestehen?
- Welcher Möglichkeiten bestehen für den Besucher mit Ihnen Kontakt aufzunehmen oder eine Einkauf/Terminbuchung zu tätigen?
- Welche rechtlichen Rahmenbedingungen sind bei der Erstellung der Businesspage zu berücksichtigen?
- Wie kann die Aufmerksamkeit meiner Businesspage gesteigert werden?

Zu der Veranstaltung erhalten Sie ein kursbegleitendes Skript mit vielen Anwendungsbeispielen.

Fragen z. Kursinhalt: 0160 8140138

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Stefan Marciniak

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 19.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 44,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03500002

Steuererklärung selbst erstellt

Dieser Kurs wendet sich an Arbeitnehmer, die »nur« Einkünfte aus unselbstständiger Arbeit erzielen und ihre Steuererklärung selbst erstellen möchten. Vielleicht werden Sie in jedem Jahr von der Finanzverwaltung aufgefordert und müssen Ihren »inneren Schweinehund« überwinden. Die bei der Veranlagung ergebene Steuerschuld hängt von vielen Faktoren ab.

Jedoch führt in einer weit überwiegenden Anzahl der Fälle die Veranlagung für Einkünfte aus unselbstständiger Arbeit zu einer Erstattung. Sie »investieren« also gut Ihre Zeit in diesen Kurs. Als »Rendite« erhalten Sie mindestens Routine bei der Erstellung der Steuererklärung und unter Umständen eine Erstattung. Hierbei wendet sich der Kurs bewusst an

Teilnehmer*innen die keine Vorkenntnisse haben und vielleicht nie im Leben eine Steuererklärung erstellt haben. Sie werden schrittweise zur Erstellung der Steuererklärung angeleitet. Hierfür wird auch die Erstellung der Steuererklärung mit einer gängigen Steuersoftware mit vielen Beispielfällen vermittelt. Begleitend zu diesem Kurs erhalten Sie ein Skript, mit dem Sie die Inhalte nacharbeiten können. Fragen z. Kursinhalt: 0160 8140138

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Stefan Marciniak

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 44,60 €, inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 03500001



Weyhe



Gesellschaft 121

Kultur 124

Gesundheit 126

Sprachen 132

Computer & Co. 136



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Heinrich Warneke

Politik, Gesellschaft, Umwelt
 Insterburger Str. 1, 28844 Weyhe
 Tel. 04203 1742
 Fax 04203 438401
 hawe.veyhe@t-online.de

Meike Lahusen

Kultur, Gesundheit, Sprachen,
 Computer & Co.
 Am Walde 18, 28844 Weyhe
 Tel. 0421 8099728
 Mobil 0171 1446942
 Fax 0421 805220



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
 Tel. 04203 71-0
 Fax 04203 71-142
 Kultur: Tel. 04203 71-228
 Internet: www.veyhe.de
 E-Mail: rathaus@veyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di. und Mi. 08:30 – 12 Uhr
 sowie 14 – 15:30 Uhr
 Do. 08:30 – 12 Uhr
 sowie 14 – 17:30 Uhr
 Fr. 8 – 12 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo

Mo., Di. und Mi. 07:30 – 17:00 Uhr
 Do. 07:30 – 18:30 Uhr
 Fr. 07:30 – 12:00 Uhr

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:

- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- Bildungsstätte »Trafo« Kirchweyhe, Kirchweyher Straße 51
- Alte Wache (Seniorenzentrum), Leeste, Henry-Wetjen-Platz 1, Saal oben
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).



Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Weyhe

In Weyhe werden seit Jahren Agenda Projekte erfolgreich umgesetzt. Es finden Aktionen statt, wie z. B. die Aufräumaktion »Weyhe räumt auf«. Seit 2012 gibt es jedes Jahr im Frühjahr viele engagierte Bürgerinnen und Bürger, die zu einem schönen Ortsbild beitragen und die Gemeinschaft stärken.

Die Agenda-Ziele, unsere natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten, wirtschaftlichen Wohlstand zu sichern und für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, sollen auch in der Gemeinde Weyhe umgesetzt werden. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Ideen für Agenda Projekte – dann sind Sie herzlich willkommen.

Informationen:

Rathaus der Gemeinde Weyhe bei Christina Mielke in Zimmer 100.
Tel. 04203 71144, mielke@weyhe.de oder www.agenda.weyhe.de

Einführung in die Elternarbeit für Migrant*innen mit Arabisch als Muttersprache

in Kooperation mit der Gemeinde Weyhe
Elternarbeit und Hausaufgabenbegleitung ihrer Kinder kennen viele Migrant*innen aus ihren Heimatländern nicht. In diesem Kurs lernen Grundschul Kinder ihre Muttersprache lesen und schreiben und ihre Eltern werden durch Betreuungsaufgaben auch zwischen den Kursen angeleitet, die Lernfortschritte der Kinder zu begleiten. Der Austausch mit deutschen Lehrkräften zeigt den Eltern, wie sie ihre Kinder auch beim Schulbesuch unterstützen können.

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4
Salwa Jaber
So, 15.09.19, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 12107001

Mit der Transsibirischen Eisenbahn von Hamburg zum steinernen Drachen

Die Reportage der insgesamt vier Reisen Peter Fabels zu unterschiedlichen Jahreszeiten führt zuerst mit dem Zug von Hamburg in die Millionenmetropole Moskau. Nach dem Besuch der beeindruckenden Stadt und dem orthodoxen Kloster in Sergiev Posad geht es in das sagenumwobene Sibirien. Einer der Höhepunkte dieser Reise ist der Baikalsee – die Perle Sibiriens – mit beeindruckenden Landschaften. Auf dem Weg in die Hauptstadt Ulan Bator durchquert der Zug die endlose Steppe. Die hier lebenden mongolischen Nomaden ziehen bis heute im Wechsel der Jahreszeiten mit ihren Viehherden durch das Land.

Durch die gefürchtete Wüste Gobi geht die Reise nach China und endet nach 10.257 Kilometern in Peking mit dem Besuch des »Steinernen Drachen«, wie die Chinesische Mauer in China genannt wird.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Aula, Hauptstr. 99
Peter Fabel
Anmeldung erwünscht
Mi, 20.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, das Eintrittsgeld wird vor Ort an der Abendkasse bezahlt. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12109001



SprachLOS e.V.
 Fachberatung bei sexualisierter Gewalt
 Tel. 0421 / 809 1005
 Fax 0421 / 809 4268
 Beratung · Begleitung · Prävention
 www.sprachlos-ev-beratung.de
 info@sprachlos-ev-beratung.de
 Henry-Wetjen-Platz 4
 28844 Weyhe-Leeste
 Mobil: 0170 4 99 50 70

Mit dem Tandem durch Europa

Sobald im Frühjahr 2019 die Alpenpässe frei sind, werden Sabine Rasper und Burkard Meyendriesch mit ihrem Tandem aufbrechen um den europäischen Süden und Mitteleuropa zu erkunden. Kommen Sie mit auf eine bunte Bilderreise mit spannenden Erzählungen ihrer zwar nicht ersten, aber bislang weitesten Tandemtour. Sie planen eine Rundtour von Scholen nach Italien und von dort über Frankreich, Luxemburg, Belgien, Niederlande wieder zurück. Das erste Ziel im Süden ist Augsburg. Von dort werden sie der Via Claudia Augusta über die Alpen nach Verona folgen. Dann geht's weiter über Bologna und Assisi nach Rom, dem Ziel der Reise. Der Rückweg soll dann der Mittelmeerküste

bis Nîmes folgen, um dann im Masif Central Höhe zu gewinnen und schließlich mit Le Puy-en-Velay den Startpunkt des historischen Jakobswegs »Via Podiensis« zu erreichen. Ab dort geht's eine Weile Burkard Meyendrieschs Pilgerweg von 2015 gen Norden, um schließlich über Luxemburg, Belgien und die Niederlande wieder das norddeutsche Flachland zu erreichen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Sabine Rasper / Burkard Meyendriesch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.12.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 12109003



Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen vor. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze seit 2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Saal, Henry-Wetjen-Platz 4
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung erwünscht
Mo, 28.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12103007

Testament – oder Streit in der Erbengemeinschaft

Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften. Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, insbesondere das sog. »Berliner Testament«, den Erbvertrag, Enterbung und Pflichtansprüche. Es wird auch die Bedeutung eines Erbscheines erläutert sowie das Problem behandelt, wenn das Erbe überschuldet ist.

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung erwünscht
Mi, 13.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12103005



Nachbarschaft Mensch Bruchhausen-Vilsen Aufklärung
 schlau weltoffen sinnlich Einheit Glück modern
 Volkshochschule Stuhr Spaß
100 Kultur lebenslang miteinander lernen lachen lieben
 Kirchdorf Freiheit verbinden stark querdanken
 Weyhe JAHRE offen NEU
 PERSÖNLICHKEIT weiblich männlich divers
VHS gemeinsam Diepholz OK kompetent
 Rehden Frieden kreativ Kunst
 alt & jung TRAUM Mut global
 international COOL! Siedenburg
Bildung WELCOME
 Twistringen Fremdsprachen regional Internet
 Computer & Co. regional Gesundheit Integration
 Fortbildung Lemförde selbstbewusst intensiv
bunt demokratisch SOMMER Vielfalt Barnstorf
 ZEIT für mich Bassum Sulingen anständig bodenständig
ONE WORLD Vertrauen
 Freundschaft frech spektakulär
 Wagenfeld BILDUNGSURLAUB Leuchtturm

Kultur

Experimentelle Acrylmalerei

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, sodass unverwechselbare Unikate entstehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2732

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Marianne Sfalanga

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.09.19, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 12205001

»Farbrausch« – Experimentelle Malerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die auf der Suche nach Anregungen sind und Lust am Experimentieren haben.

Wir arbeiten experimentell, klein- oder großformatig auf Leinwand oder Papier. Dabei entwickeln wir in der lockeren Arbeit mit Farbe eine eigene Form- und Bildsprache. Im weiteren Prozess greifen wir diese Spuren auf, indem wir sie überarbeiten, hervorheben, übermalen. Beize, Lack und Pigment, liefern allerhand Impulse für neue pffrige Wege. Eine spannende Reise mit einem hohen Maß an Sensibilität für Kontraste und deren Harmonie. Mit den bildnerischen Elementen Farbe, Fleck, Form, Linie entstehen lebendige Strukturen und vielschichtige Bilder. Bitte mitbringen: Diverse Borstenpinsel in unterschiedlichen Größen 4 – 20, Flachborstenpinsel zum Auftrag von Grundierungen, Spachtel/ Malmesser zum Auftragen von Farbe, Acrylbinder zum Binden von Pigmenten, Grundierweiß-Haftgrund (z. B. von Lukas), Malgründe: Leinwände, fester Karton, Holzplatten, Malpappen, Größe egal. Papier: festes Zeichenpapier min. 180g – 200g, Fotokarton in Grau, Schwarz oder Beige, Backpapier, Transparentpapier, Alte Fotos / Zeitungen, Acryl-

farben oder Pigmente in den Lieblingsfarben, Unterschiedliches Zeichenmaterial: Bleistifte, Fine Liner, Edding, Grafitstift, Kohle, Kugelschreiber, Wachstifte. Sonstiges: 1x Kreppband, Wasserbehälter, Party Teller (um mischen zu können), Föhn (um Farben schneller trocknen zu können), Küchenlappen, Seife, Küchenrolle, Frischhaltefolie, Wasserbecher, Vieles und Unterschiedliches, mit interessanten Oberflächen, um damit auch Abdrücke malerisch einzusetzen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1

Ariane Weidemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.09.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 28,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 12207010

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1

Ariane Weidemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 28,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 12207011

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen. Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.19, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 12209005

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

1. Kurs:

Der Einführungsabend (Mi, 28.08.19, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 22.10. und 29.10.19. Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12209001

2. Kurs:

Der Einführungsabend (Mi, 28.08.19, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 23.10. und 30.10.19. Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12209002

3. Kurs:

Der Einführungsabend (Do, 07.11.19, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils dienstags von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12. und 07.01.20. Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.19, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12209003

4. Kurs:

Der Einführungsabend (Do, 07.11.19, 19:30 – 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt. Termine: 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12. und 08.01.20. Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Ellen Haß
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.19, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €
Kursnummer: 12209004

LESEN - SCHREIBEN
LERNEN - SCHENKEN



Schütttert
GmbH
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ



Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe

04203 810461 • Fax 04203 810462 • weyhe@schuetttert.de

Besuchen Sie auch unseren Onlineshop:
www.schuetttert.de



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte

denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit – Einführung

Das Schmerzbewältigungskonzept MBPM (Mindfulness Based Pain Management) wurde von Vidyamala Burch 2001 auf der Basis langjähriger eigenen Erfahrungen mit chronischen Schmerzen entwickelt. Die Methode zielt darauf ab, die sekundäre Erfahrung des emotionalen Schmerzes und mentalen Stresses zu reduzieren, die mit physischem Schmerz einhergeht in Auseinandersetzung mit der Frage: Wie können wir den Atem nutzen, um die Reaktionen auf den Schmerz zu besänftigen. Aus diesem Grund wird das Programm auch »Breathworks« genannt. Es umfasst ein strukturiertes 8-Wochen-Programm, indem Methoden zur Selbsthilfe vermittelt werden. Sie ersetzen keine sonst notwendige medizinische oder therapeutische Behandlung. Ein Breathworks-Kurs beginnt mit einer eineinhalbstündigen Einführungsveranstaltung, in der die Teilnehmer*innen ausreichend Informationen über das achtwöchige Training, die Wirkungen sowie einen ersten Eindruck von der Praxis erfahren, sodass man sich am Ende der Veranstaltung verbindlich für

eine Teilnahme am Training entscheiden kann. Der Besuch der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung, um an einem Breathworks-Kurs teilnehmen zu können. Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949762

Weyhe-Melchiorshausen

Die Wirkstatt, Fuhrenkamp 86
Cornelia Leclère

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €, Die Kosten für den Einführungstermin werden bei Kursteilnahme auf das Entgelt angerechnet. Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 12301032

Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit

Der Besuch der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung, um an einem Breathworks-Kurs teilnehmen zu können. Der Kurs umfasst 8 wöchentliche Termine. Einhergehen zweimal tägliche 10-minütige Übungen der Achtsamkeit zuhause. Der Kurs umfasst neben den Achtsamkeitsübungen, einer sanften Körper-

übungsreihe und Körperwahrnehmungsübungen Informationen über Schmerz, den achtsamen Umgang mit Schmerz sowie alltagstaugliche Schmerzregulierungsmethoden. Sie erhalten ein ausführliches Handbuch sowie CD's mit angeleiteten Übungen für zuhause.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3949762

Weyhe-Melchiorshausen

Die Wirkstatt, Fuhrenkamp 86
Cornelia Leclère

Anmeldung bis 13.09.2019
Di, 17.09.19, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 27 U-Std., 125,00 €, Kleingruppe: 155,00 € (8/9 TN), Kleinstgruppe: 225,00 € (5/6/7 TN), einschl. Handbuch und CD's.

Die Kosten für den Einführungstermin (5,00 €) werden bei Kursteilnahme auf das Entgelt angerechnet.

Kursnummer: 12301033



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Übungen mit Köpfchen vom Hacken bis zum Nacken!

In stressfreier Atmosphäre trainieren wir in diesem Kurs wichtige Funktionen unseres Gehirns: z. B. Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung. Ergänzt werden diese Übungen durch vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits geringe körperliche Anstrengung das Gehirn besser durchblutet und leistungssteigernd wirkt. Frei nach dem Motto: »Bewegung macht schlau«. Das Training in der Gruppe motiviert, bringt Freude und steigert die Lebensenergie. Nur wer täglich Gedächtnis und Bewegung zusammen trainiert, bleibt länger gesund und vital. Der Kurs richtet sich an alle, Männer und Frauen ab 65 Jahren, die mit Spaß und Freude ihr Gedächtnis trainieren möchten. Bitte Brille nicht vergessen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Susanne Schürholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 14:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 12303002

Goldene Generation

Gesundheit und Wohlbefinden für Menschen in der 2. Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter weist der Mensch zwangsläufig eine verstärkte Beziehung zu Beschwerden und Erkrankungen auf. Wie kann man die Lebensqualität aus Sicht der Naturheilkunde verbessern? Gibt es Konzepte zur Erhaltung der Lebensqualität im Alter? Welche Prävention kann ich betreiben? In diesem praxisnahen Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt. Wir bitten um Anmeldung. Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Ingrid Behr
Mi, 30.10.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12303001

Intervallfasten – Die Zauberformel?

Das Heilfasten als Motor für eine bessere Gesundheit wird immer beliebter. Aber was versteht man unter Intervallfasten oder intermittierendem 5:2, 16:8 Fasten? Halten Aussagen wie »nichts zu verlieren, außer Gewicht, der Körper wird straffer, verlangsamt den Alterungsprozess« der Realität wirklich stand? An diesem Abend erhalten Sie Informationen aus naturheilkundlicher Sicht. Wir bitten um Anmeldung. Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Ingrid Behr
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 21.11.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12305001

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Zwei bekannte und beliebte Entspannungsverfahren werden in diesem Kurs kombiniert. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson durch den bewussten Wechsel zwischen Anspannung sowie Loslassen der Muskulatur und die mentale Imagination des Autogenen Trainings können sich gut ergänzen. Lernen Sie diese Entspannungstechniken entsprechend Ihren Bedürfnissen kennen und anzuwenden, um die Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Leben wieder herzustellen. Etwas Theorie zum Thema Stress hilft, diesen besser zu verstehen, wahrzunehmen und zu bewältigen. Dadurch können neue Strategien entwickelt werden, um auch im Alltag entspannt zu sein.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:15 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 12301020

Das Wohlbefinden stärken mit Qigong

Mit Qigong können wir unsere Gesundheit fördern, indem wir Körper, Atem und Geist regulieren. Hinter dem Oberbegriff Qigong verbirgt sich eine große Vielfalt an Formen und Methoden, die ihren Ursprung in der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitsphilosophie haben. In diesem Kurs üben wir im Sitzen und Stehen einige grundlegende Formen, um unseren Energiehaushalt, unser Wohlbefinden und unsere Stressresistenz zu stärken. Fragen z. Kursinhalt: 0421 89779552

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Marc Peper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 12301040

Hatha-Yoga

Entdecke und erfahre durch Yoga, kleine Meditationsreisen und bewusstes Atmen ein gesundes, vitales und ausgeglichenes Leben. Jeder Mensch kann Yoga erlernen. Fragen z. Kursinhalt: 04203 789396

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301005

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV Lahausen
Christa Dornieden-Schmidt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301002

Hatha-Yoga 40 plus

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem und Entspannungsübungen, wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann mit Ruhe und Gelassenheit dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegen getreten werden.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Rita Sürken

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 22.08.19, 17:50 Uhr

16 U-Tage, 32 U-Std., 96,00 €,

Kleingruppe: 106,00 €

Kursnummer: E12301010

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Rita Sürken

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 27.08.19, 17:50 Uhr

17 U-Tage, 34 U-Std., 102,00 €,

Kleingruppe: 112,00 €

Kursnummer: E12301011

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Durch die fließenden und dynamischen Übungen werden Verspannungen in Muskeln und Faszien gelöst, das Immun- und Nervensystem gestärkt und der Atem vertieft. Nach einer langen, tiefen Entspannung rundet eine meditative Übung die Kurseinheit ab. Neben dem körperlichen Wohlbefinden und der erhöhten Vitalität, stellt sich bei dem/der Übenden schon bald ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit ein. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 440718

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz 4
Renate Klingspor

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 10:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 12301008

Faszien-Yoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkende Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nackbereich sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Lahausen

Zentralsportanlage, Vereinsheim TSV
Lahausen

Sabine Wahl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 10:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 105,00 €,

Kleingruppe: 115,00 €

Kursnummer: 12301018

Workshop Kinesiologie – Stressabbau und Entspannung

Aus Sicht der »Lehre der Bewegung« kann durch bestimmte Übungen unsere Lebensenergie zum Fließen gebracht und körperlicher, emotionaler und mentaler Stress abgebaut werden. Erlernen Sie einfache aber effektive Methoden aus den unterschiedlichen Richtungen der Kinesiologie kennen, mit denen Sie sich selbst (wieder) ins Gleichgewicht bringen können, die die Lernfähigkeit und Konzentration fördern und das Wohlbefinden verbessern können. Vorgestellt werden auch der Muskeltest sowie weitere Eigentest-Verfahren.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 748877

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Carmen Brandt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 02.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,

Kleingruppe: 21,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 12302022

Feldenkrais – Workshops

Steigern Sie Ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper und die eigene Bewegung. Niemand muss etwas nachmachen, sondern jede*r erforscht die ganz eigenen Möglichkeiten mit dem Instrument Bewegung in einem vorgegebenen Rahmen. Man erspürt seine ureigenen Gewohnheiten und gewinnt neue Möglichkeiten hinzu.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 2081

Beckenboden

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 15.09.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,

Kleingruppe: 21,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 12302006

Den Kopf leicht tragen

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 10.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,

Kleingruppe: 21,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 12302007

Die Stimme verfeinern

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Andrea Bäkefeld

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 26.01.20, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 16,00 €,

Kleingruppe: 21,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 12302009

Ganzkörpertraining mit Elementen von Pilates

Ein Training zur Straffung und zur Geschmeidigkeit der Muskeln. Mit Hilfe von Kleingeräten (Therabändern, Hanteln, Bälle) wird die tiefe Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gestärkt und geformt. Mit Hilfe von Pilates-Elementen wird die Haltung verbessert. Stretching und Entspannungstechniken sorgen für den Energieausgleich.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 7003604



Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 20.08.19, 10:00 Uhr
16 U-Tage, 21 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: E12302023

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 18:15 Uhr
16 U-Tage, 21 U-Std., 81,90 €,
Kleingruppe: 91,90 €
Kursnummer: E12302024

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Swetlana Nikolai
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 19:30 Uhr
16 U-Tage, 21 U-Std., 81,90 €,
Kleingruppe: 91,90 €
Kursnummer: E12302025

**Wirbelsäulengymnastik
55 plus**

Durch gezielte Übungen sollen die Muskel- und Gelenkfunktion verbessert und die Beweglichkeit erhalten werden. Muskulären Verspannungen wird vorgebeugt. Es wird über Möglichkeiten zur schonenden Körperbelastung im Alltag informiert. Abgerundet wird das Programm durch eine Entspannung. Die Übungsauswahl richtet sich nach der Belastungsfähigkeit der Gruppe.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 4861

Weyhe-Leeste

KGS, Flur
Rosemarie Ipse
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 12302004

Danse Vita

Tanzen, was dich bewegt!

Danse Vita lädt ein, mit Freude einzutauchen in die Welt von Musik, Tanz und Emotion. Mal allein – mal miteinander – mal rhythmisch und melodisch, fröhlich und voller Power – mal sanft, leise und (be-)sinnlich. Tanzend kommen wir in den Fluss unserer Beweglichkeit, lassen Verspanntes los und genießen den Moment, ... zu populärer, klassischer, multikultureller bis außergewöhnlicher Musik. Danse Vita ist für alle, die Freude an freiem Tanz, Bewegung und Begegnung haben.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 803352

Weyhe-Leeste

Alte Wache, Henry-Wetjen-Platz
Gertrud Vogt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 12302012

**Rückhalt und Fitness
50 plus**

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnesszustand der Teilnehmenden.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 80914

Weyhe-Leeste

KGS/Orientierungsstufe, Aula
Sabine Wahl
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 19:15 Uhr
15 U-Tage, 25 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 12302020



Orientalischer Tanz für Frauen – auch für Anfängerinnen

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert. Die Konzentration auf den Tanz fördert die seelische Entspannung. Anfängerinnen sind herzlich willkommen!
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3277

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Ulrike Röpe-Mordhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Frauen
Kursnummer: 12302701

Fit durch Modern Line Dance – Ein Einstieg 1

Modern Line Dance ist ein Tanzangebot für alle, die sich gerne nach rhythmischer Musik tänzerisch und sportlich bewegen und gleichzeitig ihre Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern möchten. Getanzt wird als Gruppe in Reihen und Linien ohne Partner*in. Im Gegensatz zum traditionellen Line Dance, bei dem hauptsächlich nach Country-Musik getanzt wird, stehen in diesem Kurs, Oldies, Lieder aus den Charts und Klassiker des Tanzsports auf dem Programm. Das Erlernen und kontinuierliche Tanzen der Choreografien gleicht Jogging für's Gehirn und die Einbindung von Aerobic Elementen sorgt für eine optimale Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Weyhe-Leeste

Grundschule, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 9 U-Std., 28,80 €,
Kleingruppe: 33,80 €
Kursnummer: E12302031

Fit durch Modern Line Dance – Ein Einstieg 2

Weyhe-Leeste

Grundschule, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 12302030

Fit durch Modern Line Dance – Fortgeschrittene 1

Weyhe-Leeste

Grundschule, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: E12302032

Fit durch Modern Line Dance – Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs ist für alle, die einen Einstiegskurs mitgemacht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

Weyhe-Leeste

Grundschule, Aula
Uwe Kreth
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 19:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 12302032

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser halten wir uns fit.

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Elly Heinsohn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 15:30 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.
Kursnummer: 12302001

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Elly Heinsohn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.
Kursnummer: 12302002

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser halten wir uns fit.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 808409

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Marita Nordmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 17:15 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.
Kursnummer: 12302003

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Marita Nordmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 18:45 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.
Kursnummer: 12302005

Weyhe-Kirchweyhe

Lehrschwimmhalle Im Freibad
Marita Nordmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €, zzgl. 9,92 € Eintritt.
Kursnummer: 12302008

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Kochen für Männer

Für Männer mit Vorkenntnissen im Kochen. Wir treffen uns und bereiten leckere Gerichte zu.
 Weitere Termine: 17.09., 01.10., 29.10., 19.11., 03.12.2019
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
 Manfred Dierks
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 03.09.19, 18:30 Uhr
 6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,
 Kleingruppe: 91,00 €
 Männer
 Kursnummer: 12305009

Kochclub »Messerscharf«

Weyhe-Kirchweyhe
 KGS, Anbau (Küche)
 Hans Deeke
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 03.09.19, 18:00 Uhr
 5 U-Tage, 25 U-Std., 77,50 €
 Kursnummer: 12305007

Kochclub für Genießer und Genießerinnen

Egal, ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene, dieser Kochkurs richtet sich an Alle, die gerne kochen und genießen. Es wird ein komplettes Menü gekocht und gemeinsam in netter Runde genossen, von der Suppe bis zum Dessert. Mit Blick auf die jeweilige Jahreszeit auch durchaus für festliche Anlässe geeignet. Jeder Kochabend steht unter einem bestimmten Motto, das mit den Teilnehmern*innen zuvor abgesprochen wurde.
 Weitere Termine: 22.10., 12.11., 10.12.2019
 Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Anbau (Küche)
 Manfred Dierks
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 10.09.19, 18:15 Uhr
 4 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
 Kleingruppe: 64,00 €
 Kursnummer: 12305002



pixabay.com

Sprachen

Gebärdensprache

Gebärdensprache lernen – das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln.

Sie möchten die Gebärdensprache erlernen, haben bisher aber keine Vorkenntnisse? Dann ist das Seminar genau das Richtige. In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Fingeralphabet, erste Gebärden, erste einfache Sätze sowie erste Grammatik-Grundlagen.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51

Sylvia Krenke-Felten

Anmeldung bis 18.09.2019

Mo, 21.10. – Fr., 25.10.19, 09:00 – 16:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 180,00 €, Kleingruppe: 190,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 Pers.):

205,00 €, inkl. Pausenkaffee

Bildungsurlaub

Kursnummer: 00426003

Englisch mit Muße – A2/B1

Lehrwerk: Fairway A2, Unit 14.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1

Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.10.19, 11:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Kursnummer: 12406602

Englisch mit Muße – B1

Es ist so einfach, in die ganze Welt zu reisen und fast überall kann man sich mit etwas Englisch verständigen. Der Kurs vermittelt alles, was man auf dem Flugplatz, im Hotel, im Restaurant, im Taxi und beim Einkaufen benötigt. Oder erwarten Sie einen Austauschschüler, der Sie verstehen soll? Der Kursus zeichnet sich durch die Zeit aus, die die Teilnehmenden haben, unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters in lockerer Runde alltägliche Situationen in Englisch zu bewältigen. Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1

Gavin Bryson

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.09.19, 10:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12406603

Englisch mit Muße – B1

Lehrwerk: Fairway B1, Unit 2.

Kein Unterricht in den Ferien.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1

Antje Stilke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.10.19, 13:15 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Kursnummer: 12406601

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 26.



Englisch – B1

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik. Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 08:45 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,
Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 12406005

Englisch – B1

Lehrwerk: Fairway B1, Unit 12.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8400466

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Antje Stilke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406008

English Club – B1

Wir reden in geselliger Runde über »everything you can think of«, short stories, aber auch ein wenig Grammatik. ... and all this with a cup of tea, of course.
Ein Einstieg ist nur in Absprache mit dem Kursleiter möglich, Vorkenntnisse sind erforderlich.
Die neue Lektüre wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Gavin Bryson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12406002

MEE (Monday Evening English) – for you – B1 plus

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, role-playing, case studies, group and pairwork – A little bit of everything, in English, of course.
Materials will be distributed in class or sent by email.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 7857100

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.19, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 12406001

Französisch – Gespräche – B2

Für Interessierte mit mittleren bis guten Kenntnissen. In netter, angenehmer Runde werden ohne Stress vorhandene Kenntnisse mit leichter bis mittelschwerer Lektüre, Alltagskonversation und einem Schuss Grammatik aufgefrischt und vertieft. Die Veranstaltung ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Helga Böltz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 09:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12408002

Portugiesisch für Anfänger 1 – A1

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Sie verbringen Ihren Urlaub in Portugal oder planen vielleicht eine Reise nach Brasilien? Sie möchten sich im Hotel oder Restaurant auf Portugiesisch äußern oder mit den Einheimischen ein paar Wörter auf Portugiesisch wechseln? Durch kleine Dialoge in alltäglichen Situationen werden Sie am Ende dieses Kurses in der Lage sein, dieses zu verwirklichen.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 12418012

Portugiesisch 4 – A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Sie verbringen Ihren Urlaub in Portugal oder planen vielleicht eine Reise nach Brasilien? Sie möchten sich im Hotel oder Restaurant auf Portugiesisch äußern oder mit den Einheimischen ein paar Wörter auf Portugiesisch wechseln? Durch kleine Dialoge in alltäglichen Situationen werden Sie am Ende dieses Kurses in der Lage sein, dieses zu verwirklichen.
Buch: Oi Brasil aktuell / Teil 1, ab Lektion 6.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 12418005

Portugiesisch für die Reise 3 – B1

Möchten Sie Ihre erlernten Portugiesischsprachkenntnisse auffrischen und diese gleichzeitig mündlich anwenden? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Hier werden Sie mit anderen Teilnehmenden über alltägliche Situationen sprechen und mit Hilfe von Texten Ihren Wortschatz und Grammatik vertiefen.

Buch: Vamos Lá, ab Lektion 4.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 1788998

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Margareth Hohmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 12418002

Spanisch – A1

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. In diesem fortlaufenden Kurs sind Interessierte mit geringen Vorkenntnissen herzlich willkommen.
Lehrwerk: Impresiones, ab Unidad 3.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 16:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12422003

Spanisch – A1

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. In diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich willkommen.
Lehrwerk: Impresiones, ab Unid 7.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12422000

Viva el Espanol! – es lebe die spanische Sprache!

Spanisch – A1

Möchten Sie in entspannter Atmosphäre Ihre spanischen Grundkenntnisse ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lernen in diesem Kurs neben der Sprache gemeinsam auch Land und Leute kennen, um uns in verschiedenen Urlaubssituationen besser zurecht zu finden. Interessierte mit Grundkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Lektion 9.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 412525

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Petra Brunckhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12422001

Spanisch – ich kann noch mehr ...! – A2

Sollten Sie mit der Sprache bereits Erfahrungen in einem spanischen Land oder in früheren Kursen gesammelt haben und Spaß daran gefunden haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. Hier werden Sie fit in der Verständigung auf Spanisch. Sie werden die vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern. In lebendigen gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam auf Spanisch zu kommunizieren.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12422006



Türkisch 1 – A1

Interessierte ohne Vorkenntnisse sowie jene, die noch einmal ganz von vorn beginnen möchten, sind herzlich willkommen. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.19, 19:00 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 12424002

Türkisch Konversation – B1

Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0421 453575

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Sevilay Limonteber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.19, 17:15 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 90,00 €,
Kleingruppe: 100,00 €
Kursnummer: 12424003



Computer & Co.

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Weyhe-Kirchweyhe

»Trafo«, Kirchweyher Str. 51
Rainer Wieben

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 09.01.20, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,

Kleingruppe: 54,40 €

Kursnummer: 12502006

Vom Foto zum Bild

Grundlagen der digitalen Fotografie

Es gibt sehr viele Fotos aber nur selten richtig schöne Bilder. Wie aus Fotos Bilder werden, lernen Sie in diesem Kurs. Sie sind mit den bisherigen Ergebnissen nicht zufrieden? Sie stellen sich Fragen, warum das Bild zu dunkel oder so unscharf ist? Das dicke Handbuch mit den vielen Fachbegriffen und Einstellungsmöglichkeiten verunsichert Sie. Sie möchten aber wissen, was die vielen Symbole und Funktionen

Ihrer Kamera bedeuten und nicht nur im Automatikmodus fotografieren. Hier finden Sie die Lösung. Sie lernen in einfacher Sprache die Zusammenhänge der digitalen Fotografie und die Funktionsweise der unterschiedlichen Kamerasysteme kennen sowie die Einstellungen, die Möglichkeiten und die Grenzen Ihrer digitalen Kamera. Des Weiteren lernen Sie die unterschiedlichen Dateiformate kennen und wissen, welche Auflösung sich für den entsprechenden Verwendungszweck eignet. Mit Hilfe von Bildbeispielen werden im Rahmen intensiver Bildbesprechungen wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Am Ende des Kurses kennen Sie die wesentlichen Funktionen einer digitalen Kamera, können mit Bilddateien umgehen und unter schwierigsten Lichtsituationen bewusst auf die Bildgestaltung und -ausgabe Einfluss nehmen und damit statt Fotos einfach schönere Bilder erstellen. Für diesen Kurs sind keine Foto-Vorkenntnisse nötig.

Bitte eigene digitale Kamera (falls vorhanden) mitbringen.

Bücherkosten: 16,95 € soweit erforderlich.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Waldemar Quella

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.09.19, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €

Kursnummer: 12501014

Smartphone-Fotografie

Grundlagen und Einführung

Sie besitzen ein Smartphone und haben die integrierte Fotokamera für sich entdeckt. Sie möchten jedoch mehr als nur Schnappschüsse produzieren und die Bilder bewusst kreativ mit Ihrem Smartphone gestalten. In diesem Kurs lernen Sie in einfacher Sprache die Zusammenhänge der digitalen Fotografie, den Unterschied zu konventionellen Digitalkameras und die vielfältigen Möglichkeiten der Smartphone-Kameras kennen. Des Weiteren lernen Sie den Umgang mit der Bildbearbeitung auf Ihrem Smartphone und können damit Ihre selbst erstellten Bilder optimieren und verschönern. Mit Hilfe von Bildbeispielen werden im Rahmen intensiver Bildbesprechungen wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Am Ende des Kurses kennen Sie die wesentlichen Möglichkeiten Ihrer Smartphone-Kamera. Sie können unter schwierigsten Lichtsituationen bewusst auf die Bildgestaltung und -ausgabe Einfluss nehmen und damit statt Fotos einfach schönere Bilder mit Ihrem »immer dabei«-Smartphone erstellen. Für diesen Kurs sind keine Foto-Vorkenntnisse nötig.

Bitte das eigene Smartphone (falls vorhanden) mitbringen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofstr. 1
Waldemar Quella

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 20.08.19, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: E12501013

»Office«-Bildungsurlaub/Bildungszeit in Weyhe siehe Seite 82 f.

SAP-Kurse in Weyhe siehe Seite 52 f.



Syke

Syke

Gesellschaft 139

Kultur 148

Gesundheit 156

Sprachen 166

Computer & Co. 170



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Lydia Neumann

Tel. 0175 7170469
Lydia-Neumann@online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadt-Infos

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr., 8 – 12 sowie 14 – 16 Uhr
Bürgertelefon 04242 164-0
Fax 04242 164-164
Bibliothek 04242 164-235
Stadt u. Kultur 04242 164-221/222
www.syke.de
stadt.syke@syke.de

Sprechzeiten Bürgerbüro

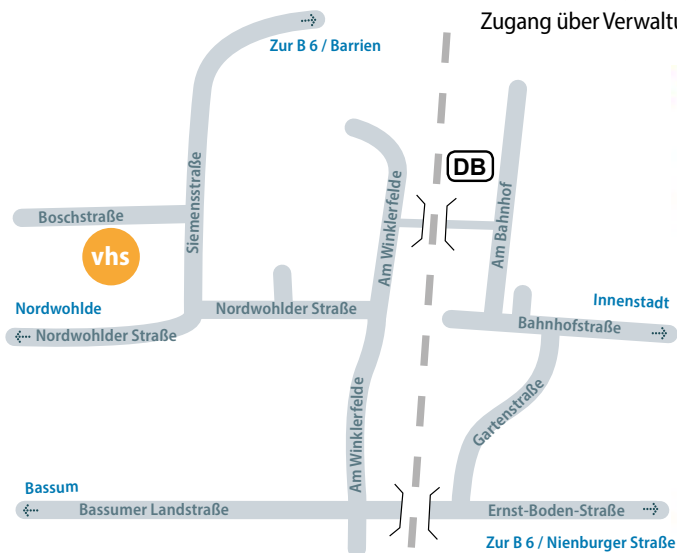
Mo., Di. 8 – 17 Uhr, Mi. 7:30 – 16 Uhr,
Do. 8:00 – 18 Uhr, Fr. 7:30 – 13 Uhr
1. Sa. im Monat von 10 – 12 Uhr

»Rüttelschuh« e. V.
Kulturinitiative Barrien – Wassermühle
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.
Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- VHS in der Alten Posthalterei
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Waldstraße 1
Waldstraße 3
Zufahrt über Waldstr. oder Hermannstr.
- VHS-Bildungsstätte
Boschstraße 7, 28857 Syke
- Stadtbibliothek
Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Schulzentrum
Gymnasium und Realschule
La-Chartre-Straße, 28857 Syke
- Senioren- und Pflegestützpunkt
Waldstraße 1, 28857 Syke
- Berufsbildende Schulen
An der Weide 8, 28857 Syke
Zugang über Verwaltungseingang Trakt A
- Kreismuseum Syke
Herrlichkeit 65 (an der B 6), 28857 Syke
- Syker Vorwerk
Am Amtmannsteich 3, 28857 Syke
Zugang über Waldstraße 76



Gesellschaft

Prüfung – Einbürgerungstest

Bitte gültigen Pass mitbringen.
 Heinrich Warneke
 Fragen z. Kursinhalt: 04203 1742
 Entgelt jeweils: 25,00 €

Syke

Alte Posthaltere, Nienburger Str. 5

Fr, 20.09.19, 09:30 Uhr

Anmeldung bis 23.08.2019
 Kursnummer: 30100037

Fr, 22.11.19, 09:30 Uhr

Anmeldung bis 25.10.2019
 Kursnummer: 30100038

Filmvorführung »Als der Trecker kam und das Pferd verschwand«

in Kooperation mit dem Kreismuseum
 Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
 Info und Anmeldung: Kreismuseum 04242
 2527

Do, 24.10.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Vortrag

Kursnummer: 23109003

Abschied vom alten Dorf? – Ländlicher Wandel zwischen Bauernbefreiung, Reichserbhofgesetz und Wirtschaftswunder

in Kooperation mit dem Kreisheimat-
 bund Diepholz und dem Kreismuseum

Die Agrarreformen des 19. Jahrhunderts, die oftmals mit den Schlagworten »Bauernbefreiung«, »Verkoppelung« und »Gemeinheitsteilung« gekennzeichnet werden, veränderten die ländliche Gesellschaft von Grund auf und schufen die Voraussetzungen für die Industrialisierung. Das Ende der Grundherrschaft war ein wichtiger Teil der Auflösung der alten ständischen Bindungen. Die Bestellung der neu zusammengelegten, großen Felder konnte auf wesentlich rationellere Weise erfolgen als vorher. Neue Anbaupflanzen wie Kartoffeln und Zuckerrüben setzten sich durch, und die Erträge wurden durch den Einsatz neuer Landtechnik und die Einführung des Mineraldüngers gesteigert. Alle diese Neuerungen veränderten das Zusammenleben auf dem Dorfe langsam, aber stetig. Die alten patriarchalischen Familienverbände, zu denen auch das Gesinde gehört hatte, zerbrachen. Neue Abhängigkeiten traten an die Stelle der alten Bindungen. Dieses Seminar wendet sich an Heimat- und Familienforscher, Gästeführerinnen, Regional- und Lokalhistoriker und alle historisch interessierten Bürgerinnen und Bürger. Besondere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
 Dr. Angelika Kroker
 Info und Anmeldung: Kreismuseum 04242
 2527

Sa, 16.11.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 40,00 €, inkl. Kaffee und Kuchen

Tagesseminar

Kursnummer: 23111004

Geschichtswerkstatt – Ländliches Leben und Land- wirtschaft in Syke und Um- gebung in früheren Zeiten

in Kooperation mit dem Kreisheimat-
 bund Diepholz und dem Kreismuseum

Zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts waren hierzulande 60 % aller Erwerbstätigen noch in der Landwirtschaft tätig. In ganz Deutschland gibt es heute nur noch etwa 400.000 landwirtschaftliche Betriebe. Auch im Landkreis Diepholz nahm und nimmt die Zahl der Haupt- und Nebenerwerbs-Landwirte immer weiter ab. Parallel hierzu veränderte sich auch das ländliche Leben in unserer Region grundlegend. In diesem Arbeitskreis werden frühere ländliche Arbeits- und Lebensweisen in Syke und umzu erkundet werden. Dazu zählen beispielweise neben vielen anderen die Schweinehaltung, landwirtschaftliche Vereine, Selbstversorgung oder Erntefeste. Unter der Anleitung des Historikers Ralf Weber sollen diese Aspekte erarbeitet und so ein Beitrag zur Erinnerungskultur geleistet werden.

Wer zu diesen Themenfeldern Informationen hat, Geschichten zu erzählen weiß oder sich an der historischen Forschung beteiligen möchte, ist in diesem Kreis herzlich willkommen.

Das erste Treffen findet am Freitag, den 20.09.19, um 15 Uhr statt. Die weiteren (monatlichen) Termine nach Absprache mit den Teilnehmenden.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Ralf Weber
Anmeldung erwünscht
Fr, 20.09.19, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23111001

Kriegs- und Nachkriegskinder – eine vergessene Generation

In Kooperation mit dem Kreismuseum

An jedem 3. Dienstag im Monat treffen sich Betroffene und Interessierte im Kreismuseum. Neben der Aufarbeitung und Darstellung der Kindheit und Jugendzeit im 2. Weltkrieg und danach wird es Raum für Diskussion und Überlegungen zu dieser Zeit geben.

Der erste Termin verschiebt sich um eine Woche nach hinten – findet also nicht am 3. Dienstag im Monat statt, sondern einmalig am 4. Dienstag im Monat (24.09.)

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Magda Ventzke
Di, 24.09.19, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 14 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 23101008

Vortrag mit Gang zu den balzenden Fledermäusen in Barrien

In Kooperation mit dem BUND

In der zweiten Jahreshälfte ist bei den Fledermäusen Balzzeit. Bei zunehmender Dunkelheit machen sich die Teilnehmer*innen auf einen rund zwei-stündigen Weg, um mit dem Fledermaus-Experten Henning Greve den Ruf von Fledermausarten zu folgen. Mit dem Bat-Detektor macht er diese Töne für das menschliche Ohr hörbar. Zunächst werden die Tiere noch vor dem Abendhimmel zu sehen sein, später helfen Taschenlampen, sie in den Bäumen zu entdecken. Nebenher gibt es viele interessante Informationen zu den Gewohnheiten der possi-lichen Nachtschwärmer. Nur bei eindeuti-

Klimaschutz durch Wiedervernässung von Mooren

in Kooperation mit dem Kreismuseum und dem BUND Diepholzer Moorniederung

Moore bestehen aus Torf, welcher im nas-sen Zustand Kohlenstoff speichert. Trock-net Torf jedoch aus, gelangt der Kohlen-stoff in die Atmosphäre und trägt dort zum Klimawandel/Erderwärmung bei. Durch die Wiedervernässung von Mooren wird dem entgegengewirkt und gleichzei-tig ein einzigartiges sowie empfindliches Ökosystem geschützt, in dem das Sonder-bare Normalität ist.

Erfahren Sie mehr über die Wiedervernäs-sung unserer Hochmoore und finden Sie heraus, welche Vorteile der Schutz der Moore auch für Ihr Leben mit sich bringt. Der Vortrag zeigt zudem, wie Sie selber aktiv werden und mitgestalten können. Ganz nach dem Motto nachhaltig und regional!



Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Imke Schweneker
Anmeldung erwünscht
Di, 05.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23110002



gem Dauerregen wird die Veranstaltung auf einen späteren Termin verschoben. Laufstrecke zu Fuß ca. 4 km – auch für Kin-der ab 8 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet. Treffpunkt Friedhofsparkplatz Syke-Bar-rien, Am Hohen Esch. Bitte eine Taschenlampe mitbringen.

Syke-Barrien

Henning Greve
Anmeldung erwünscht
Sa, 07.09.19, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23104007

Waldspaziergang zum Feierabend im Friedeholz

Bei einem erholsamen Waldspaziergang wird der Wald in seiner Vielfalt und Bedeu-tung für unsere Gesellschaft und das Zusammenspiel von Bäumen, Pflanzen und Tieren erkundet werden. In Beglei-tung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegt-meier kann der Wald im Wandel der Jah-reszeiten erlebt werden. Treffpunkt: Parkplatz Freibad Syke, hinter dem Kreismuseum.

Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 23104001

Ein Garten für Senioren

Der Garten sollte niemals eine Last sein, deshalb gibt es verschiedene Möglichkei-ten, ihn altersgerecht zu gestalten. Mit pflegeleichten Pflanzen, rückengerechten Hochbeeten, ungefährlichen Wegen und praktischen Gerätschaften. Damit bleibt der Garten ein Ort zum Energieschöpfen und eine Oase mit gemütlichen Sitzplätzen. Kleine Arbeiten machen Spaß und halten vital. Welche Maßnahmen dafür ergriffen werden können, zeigt dieser Vortrag.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Anja Wirthmann
Anmeldung erwünscht
Di, 19.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23110004



Studienreise nach Litauen und ins nördliche Ostpreußen

in Kooperation mit dem »Ost-West-Gesprächskreis« und dem Reiseservice Bittermann aus Syke

Die Kreisgemeinschaft Wehlau e. V. organisiert im Mai 2020 eine zehntägige Flugreise. Sie führt in den Patenkreis Wehlau in Ostpreußen jetzt Gwardaisk in der russischen Förderation Kaliningrad / Königsberg und die Patenstädte Wehlu, Tapiau und Allenburg. Für Teilnehmende, die weniger Zeit haben, bietet die Kreisgemeinschaft Wehlau e. V. eine viertägige Flugreise vom 25. Bis 28. Mai 2020 an. Für weitere Infos und zur Anmeldung melden Sie sich bitte telefonisch bei Herrn Gohlke unter Tel. 04241 5586. Die VHS bewirbt das Angebot, Veranstalter ist die Kreisgemeinschaft Wehlau e. V. Fragen z. Kursinhalt: 04241 5586

Klaipeda

Gerd Gohlke
Do, 21.05.20
10 U-Tage,
Studienreise
Kursnummer: G00109001

Mit dem Tandem durch Europa

in Kooperation mit dem Verein »Rund ums Syker Rathaus e.V.«

Sobald im Frühjahr 2019 die Alpenpässe frei sind, werden Sabine Rasper und Burkard Meyendriesch mit ihrem Tandem aufbrechen um den europäischen Süden und Mitteleuropa zu erkunden. Kommen Sie mit auf eine bunte Bilderreise mit spannenden Erzählungen ihrer zwar nicht ersten, aber bislang weitesten Tandemtour. Sie planen eine Rundtour von Scholen nach Italien und von dort über Frankreich, Luxemburg, Belgien, Niederlande wieder zurück. Das erste Ziel im Süden ist Augsburg. Von dort werden sie der Via Claudia Augusta über die Alpen nach Verona folgen. Dann geht's weiter über Bologna und Assisi nach Rom, dem Ziel der Reise. Der Rückweg soll dann der Mittelmeerküste bis Nîmes folgen, um dann im Masif Central Höhe zu gewinnen und schließlich mit Le Puy-en-Velay den Start-

punkt des historischen Jakobswegs »Via Podiensis« zu erreichen. Ab dort geht's eine Weile Burkard Meyendrieschs Pilgerweg von 2015 gen Norden, um schließlich über Luxemburg, Belgien und die Niederlande wieder das norddeutsche Flachland zu erreichen.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Sabine Rasper / Burkard Meyendriesch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23109006



Per Pedal

FAHRRÄDER AUS MEISTERHAND

www.perpedal.de

Reha- und Elektroräder

Herrlichkeit 36 (B6)
28857 Syke
Fon. 0 42 42 / 92 95 090

VSE Für Mensch und Rad

BICO PLUS

Mitglied der Handwerkskammer

Geschichte und Kultur einer mittelitalienischen Traumlandschaft

Pisa/San Gimignano/Siena/Arezzo/Lucca
Länderkundlicher- und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag

Dieser Bilder-Vortrag präsentiert viele faszinierende Kunst- und Kulturschätze der mittelitalienischen Region Toskana. Toskana, das heißt: Ein Gebiet voller traumhaftschöner Landschaften, wo vorwiegend Wein, Obst und Gemüse angebaut wird; beschauliche Kleinstädte wie Fiesole, San Gimignano und Lucca mit mittelalterlicher Atmosphäre; moderne Großstädte wie Siena oder Pisa, die unglaublich reich mit Kunstschatzen ausgestattet sind. Schon vor ca. 3.000 Jahren entwickelten hier die Etrusker ihre hochstehende Zivilisation und Kultur. In römischer und gotischer Zeit entstanden in den republikanischen Stadtstaaten Pisa und Siena prachtvolle Dome und Rathäuser. Toskana – das bedeutet in kulturgeschichtlicher Hinsicht aber vor allem die »Wiege der Renaissance«, denn hier wurde vor ca. 500 Jahren von Künstlern wie Piero della Francesca, Botticelli, Leonardo da Vinci und Michelangelo der humanistische Renaissance-Stil entwickelt, der zu den absoluten Höhepunkten der europäischen Kunst zählt.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.10.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23109004

Die verlorene Stadt Petra in Jordanien

Bild- und Filmvortrag in Kooperation mit dem Kreismuseum

Petra gilt heute als eine der größten Sehenswürdigkeiten des Nahen Ostens. Die Foto-Journalistin/Fotografin Linda Peinemann und ihr Mann Peter waren von den Felsen der Ruinenstätte im heutigen Jordanien, die in der Antike die Hauptstadt des Reiches der Nabatäer war, höchst beeindruckt. Wegen ihrer monumentalen Grabtempel, deren Fassaden direkt aus dem anstehenden Fels gemeißelt wurden, gilt sie als einzigartiges Kulturdenkmal. Für viele Jahrhunderte wurde Petra von niemandem betreten und es gab nur noch die Gerüchte, die von einer roten Stadt, herausgeschlagen aus dem Fels, berichteten.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Linda Peinemann
Anmeldung erwünscht
Fr, 01.11.19, 19:00 Uhr (Einlass 18:30 Uhr)
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23109002

Kastilien – Das unbekannte Spanien, jenseits des Tourismus

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Kastilien, Land von Castillos (Burgen), Weite bis zum endlosen Horizont der Hochebene. Dörfer, die verschwinden, und historische Städte wie Toledo, einst Hauptstadt und Ort des Zusammenlebens der drei Religionen; Segovia, Ávila, Burgos oder Salamanca, die erste Universität des Landes seit dem 13. Jahrhundert und heutzutage Treffpunkt von Studenten aus aller Welt. Und die Region La Mancha, wo Don Quijote ritt, Land von Wein und Mühlen (und neuen Energien).

Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung erwünscht
Do, 21.11.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23206001



Bildervortrag über Kamtschatka und den Goldenen Ring bei Moskau

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Im vergangenen Jahr trieb Jörg Benthin seine Neugierde auf unberührte Natur nach Kamtschatka, die ostasiatische Halbinsel zwischen Ochotskischem Meer und Beringsee. Während des zweiten Teils seiner Reise entdeckte er acht altrussischen Städte um Moskau herum, den sogenannten Goldenen Ring. Es waren die Geschichten um echte und falsche Zaren, Fürsten, Wahrsager*innen, Mongolenstürme, Iwan Susannin, die Kiewer Rus, Klöster und unendliche Wälder, die ihn in den Bann zogen. Neben dem Bildervortrag steht der Referent auch für Fragen rund um Reisevorbereitungen in die Region zur Verfügung. Er möchte zu diesem Abend ganz unterschiedliche Menschen einladen – Reisende, Suchende, Interessierte für fremdartige Kulturen, Abenteuer*innen und Schönegeistige.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
 Jörg Benthin
 Anmeldung erwünscht
 Di, 14.01.20, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23109001

Südengland mit Sissinghurst

Ein Kultur- und gartengeschichtlicher Bildervortrag

Der Süden Englands wird vom besonders milden Golfstromklima verwöhnt. Wilde Küstenabschnitte mit steil aufragenden Kreidefelsenklippen und abgeschiedene Fischerdörfer mit malerischen Gassen wechseln sich mit mondänen Seebädern ab. In den ländlichen Grafschaften des Landesinneren mit ihren sanften Tälern und Hügeln treffen wir auf ein ländliches Idyll mit romantischen mittelalterlichen Fachwerkdörfern, kleinen gotischen Kirchen, verwitterten Steinmauern und efeu-umrankten Klosterruinen. Nirgendwo sonst in Europa reifte die Gartenkunst zu solcher Vollendung wie in »Großbritanniens Garten Eden«. Riesige Bäume fügen sich harmonisch in die von seerosenbewachsenen Teichen aufgelockerte Landschaft ein mit moosüberzogenen Hügeln

und uralten Eichenwäldern. Promenier- und Reitwege, Springbrunnen und Gartenpavillons, Tempel und prächtige Herrenhäuser und Schlösser mit kostbaren Inneneinrichtungen und bedeutenden Kunstsammlungen verweisen auf den erlesenen Geschmack und Reichtum der Auftraggeber. Erleben Sie den Zauber mittelalterlicher Dörfer und wunderschöner Gärten und Parks, Herrensitze sowie Schlösser in den südostenglischen Grafschaften in Kent und East Sussex! Anmeldung erforderlich.
 Mit kleiner englischer Teatime.

Syke

Stadtbibliothek, Foyer, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Klaus Kirmis
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 So, 26.01.20, 16:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 23109005

Jeder trauert anders

In Kooperation mit der Stadt Syke

Trauer ist immer noch ein Thema über das nicht gerne gesprochen wird, obwohl es zunehmend in der Gesellschaft thematisiert wird. Das bringt Unsicherheiten im Verhalten und in der Kommunikation mit sich. Jede und jeder empfindet und handelt bei Trauerfällen anders. Welche Stadien der Trauer gibt es? Was erwartet die Gesellschaft vom Trauernden? Warum fällt es andererseits der Gesellschaft so schwer mit einem Trauernden in Kontakt zu bleiben? Wie verhält man sich einem Trauernden gegenüber? Darf man ihn z. B. einladen, auszugehen? Darf man sich auf einen

neuen Partner einlassen? Allen diesen und weiteren Fragen, möchte Marion Zwilling mit Ihnen nachgehen. Sie ist ausgebildete Trauerbegleiterin und selber Mutter einer verstorbenen Tochter.

Syke

Waldstr. 1
 Marion Zwilling
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 23.09.19, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 23106002

Frauenfreundschaften

Wer bin ich? Woher komme ich und wohin will ich? Viele Frauen sind auf der Suche nach sich selbst. Diese Frage stellt sich in jeder Lebensphase, besonders allerdings ab dem 35. oder 40. Lebensjahr, wenn wir anfangen, zurückzublicken und Bilanz zu ziehen. Die Suche nach der weiblichen Identität findet vor allem Unterstützung durch andere Frauen, neben Schwestern und Müttern vor allem durch unsere Freundinnen. Mit der besten Freundin können wir lernen, unsere Gefühle zu erforschen, uns unsere Sehnsüchte und Ängste einzugestehen. Mit ihr können wir lachen bis zum Umfallen, uns ausweinen oder in vollen Zügen feiern und genießen. In einer vertrauten Gruppe von Frauen dürfen auch alte Wunden heilen, die durch den Mangel an Liebesnahrung durch die Mutter entstanden sind. In diesem Vortrag werden viele Beispiele erzählt und es gibt Anregungen und Einsichten, wie wir uns immer wieder im Spiegel von anderen Frauen, die ein offenes Herz haben, selbst finden können.

LESEN - SCHREIBEN
LERNEN - SCHENKEN



Schütttert GmbH
 BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
 SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ



Schlossweide 1 • 28857 Syke

04242 60452 • Fax 04242 60456 • info@schuettert.de

Besuchen Sie auch unseren Onlineshop:
www.schuettert.de

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Dr. Gertraud Matthies
 Anmeldung erwünscht
 Mi, 25.09.19, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag, Frauen
 Kursnummer: 23106001

Schreiben und Lesen wie zu (Ur-) Omas Zeiten

Sütterlin, Current und Kanzleischriften – Keine Fremdsprache mehr!
in Kooperation mit der Stadt Syke und dem Kreismuseum

Beim Aufräumen alte Kochbücher von Oma oder Briefe von Uropa gefunden? Alte Urkunden oder Tagebücher im Regal? Hübsches Schriftbild, aber keine Ahnung, wie diese Schrift zu entziffern ist? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Grundlagen des Lesens und Schreibens von Sütterlin und Currentschriften bis hin zu Texten des 18. Jahrhunderts. Zunächst steigen wir ein mit einem kurzen Überblick über die Geschichte der Schrift. Danach gilt es Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen heutigen und früheren Schriften zu erarbeiten. Wir üben an Beispielen das Lesen und Schreiben sowie die Grundlagen des Transkribierens. Gerne können Sie auch Ihre eigenen Dokumente mitbringen.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
 Miriam Schulz
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 10.09.19, 15:00 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 23101002

Familienforschung und das Lesen alter Schriften

in Zusammenarbeit mit der »Maus« – Gesellschaft für Familienforschung Bremen e. V.

Wir lernen im Kursus verschiedene Quellen für Familiengeschichte kennen, die in Kirchenbüchern, Staatsarchiven oder genealogischen Forschungsstellen zu finden sind. Kopien von Originalquellen werden gemeinsam gelesen und spezielle Buchstaben, Wörter und Abkürzungen geübt. Der Unterschied zwischen der Sütterlinschrift und älteren deutschen Schreibschriften wird erklärt. Sie können auch eigene Schriften mitbringen. Kirchenlatein und verschollene Ausdrücke werden besprochen und spielerisch geübt. Sie können beraten werden, wie Sie in Ihrer Forschung vorankommen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
 Klaus Dieter Fritzsch
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 10.10.19, 17:00 Uhr
 3 U-Tage, 12 U-Std., 32,00 €
 Kursnummer: 23101001

Mit Holz heizen – aber richtig!

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Wie zünde ich Holz richtig an und warum und wie brennt Holz? Was gibt es für Feuerstätten und wie funktionieren diese? In dieser Veranstaltung beschäftigen wir uns ganz praktisch mit dem Brennstoff Holz sowie juristisch mit der Verordnung über kleine und mittlere Feuerungsanlagen (1. BImSchV).

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
 Maic Wetzel
 Anmeldung erwünscht
 Di, 29.10.19, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 23104005

Das Erbrecht und seine Tücken – was man über das Erbrecht wissen sollte!

in Kooperation mit der Stadt Syke

Seit jeher ist Erben eine sensible Frage, schon immer sind Familien daran zerbrochen. Erbschaften werden in Deutschland in den kommenden Jahren und Jahrzehnten rapide an Bedeutung gewinnen, denn das Geldvermögen der Deutschen hat sich alleine innerhalb der letzten 20 Jahre verdoppelt. Doch Erben und Vererben ist in Deutschland inzwischen noch komplizierter geworden. Neben den steuerrechtlichen Besonderheiten tragen auch die bunteren Familienverhältnisse zur wachsenden Komplexität bei: Kinder aus erster und zweiter Ehe oder Nicht-Ehe, geschiedene Partner, Lebensgemeinschaften mit und ohne Nachwuchs, Patchwork – ohne juristischen Beistand blickt da im Erbfall kaum noch jemand durch. Die Probleme, die durch mangelnde Nachlassplanung entstehen, sind alles andere als trivial: Größere Vermögen können durch die Steuerlast arg geschmälert werden oder ganze Familien können sich entzweien. Umso mehr verwundert es, dass letztlich nur ca. 25 % der Deutschen ihren Erbfall regeln. Rechtsanwalt und Notar Dr. Florian Bühler aus Syke wird an diesem Abend zu diesem Thema referieren.

Syke

Rathaus, Ratssaal, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Dr. Florian Bühler
 Anmeldung erwünscht
 Mo, 27.01.20, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Vortrag
 Kursnummer: 23103001

 »Plastikvermeidung in der Körperpflege« Infos finden Sie auf Seite 158.

 »Ist das essbar oder kann das weg?« Infos finden Sie auf Seite 162.



Homöopathische Hausapotheke für Tiere

Dieser Vortrag richtet sich an alle Tierhalter*innen, die ihre Tiere bei leichten Erkrankungen oder Verletzungen homöopathisch unterstützen wollen. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Homöopathie werden einige Einzelmittel vorgestellt, die für den häuslichen Gebrauch sinnvoll sein können. So raten Hömopath*innen zu speziellen Mitteln z. B. bei kleinen Verletzungen, Insektenstichen, Fieber, Verdauungsproblemen, Beschwerden des Bewegungsapparates durch Überlastung oder Beschwerden der Augen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Petra Sünner
Anmeldung erwünscht
Di, 28.01.20, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23110001

Doppelkopf spielen

Doppelkopf ist ein Kartenspiel, das stets zu viert gespielt wird. Das Spannendste und Aufregendste ist das Finden des Spielpartners bei jedem Spiel. Während die einen die Geselligkeit, den Glücksfaktor, die kommunikative Entspannung schätzen, finden die anderen ein anspruchsvolles und sportives Spiel, das Konzentration, Aufmerksamkeit und mathematisches Verständnis erfordert. Hier können Sie die Grundkenntnisse erlernen.

Syke

Waldstr. 3
Jutta Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.19, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 23100000

Es begab sich zu einer Zeit ...

**Weihnachtsprogramm mit Dirk Böhling
in Kooperation mit dem Kreismuseum**

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Infos beim Kreismuseum
So, 08.12.19, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.
Kursnummer: 23101003

Met- und Obstweinherstellung: Wein selbst keltern

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne mal einen eigenen Obstwein oder Met keltern möchten. Es wird über die Obstwein- und Metbereitung von der Frucht bis zum Ansatzwein, die Besonderheiten von Beeren- und Kernobst, Auswahl des Gärverfahrens und der Zutaten vermittelt. Sie lernen die optimalen Gärbedingungen zu schaffen, Pflege und Kontrolle des gärenden Weines, die unterschiedlichen Phasen im Gärverlauf bis zur Fertigstellung des Weines. Kleine Praxisübungen, sowie Materialkunde und Bezugsquellen sind Teil des Seminars. Alte und neue Rezepturen werden den Teilnehmenden als Kopie zum Nachmachen mitgegeben. Natürlich ist auch eine ausgiebige Weinprobe von Met, -Federweißem und Obstweinen mit einem kleinen Snacks Teil des Seminars und in der Kursgebühr enthalten.

Bei diesem Seminar können alkoholhaltige Getränke verkostet werden.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Dr. Thomas Klauke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.10.19, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23110007



SYKE

Waldstraße 1, 28857 Syke
Telefon: 04242 164 250
info@freiwilligenagentur.syke.de

freiwilligenagentur.syke.de

Öffnungszeiten:
Dienstag von 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag von 09.00 - 12.00 Uhr

FreiwilligenAgentur
Syke

Autismus-Spektrum-Störung

in Kooperation mit der Lebenshilfe Syke gGmbH

Was versteht man unter Autismus? Was könnte die Ursache für mangelnde oder fehlende Kommunikation sein? Warum kann es zu Selbst- und Fremdverletzungen kommen? Welche Entwicklungsmöglichkeiten gibt es? Die bekannten Diagnosekriterien des Autismus bieten keinerlei Erklärungen, noch werden Ursachen für das Verhalten der so diagnostizierten Menschen benannt. In einem Vortrag mit anschließender Gelegenheit für Nachfragen und Diskussion soll gezeigt werden,

dass Autismus eine allgemein – menschliche Möglichkeit ist; eine sinnvolle Anpassungsleistung an besondere Entwicklungsbedingungen.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Bianca Bräulich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105001

Märchen – aktuell wie nie

in Kooperation mit der Stadt Syke

Sind Märchen in unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen wichtig, von Generation zu Generation? Oder sollten sie wegen ihrer Grausamkeit und unzeitgemäßen Themen lieber aus dem Bücherschrank verschwinden? In diesem beispielhaften Vortrag geht es um die Frage, warum Eltern ganz bewusst ihren Kindern Märchen vorlesen oder erzählen sollten, denn Märchen sprechen in einer besonderen Weise zu unseren Kindern und nehmen sich der unterschiedlichen Konfliktsituationen in ihrer Entwicklung an. Warum wir auch als Erwachsene die uralten Märchenthemen für Erkenntnisse und Erfahrungen nutzen können, liegt auch in ihrer universellen Bildsprache. Und wir erfahren, dass Märchen auch im digitalen Zeitalter noch angesagt sind. Märchen entstammen unserer Vergangenheit, gestalten unsere Gegenwart und helfen uns für unsere Zukunft. Brigitta Wortmann wird den Vortrag mit einigen Auszügen aus Märchen und Harfeklängen untermalen. Fragen z. Kursinhalt: 04241 971327

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 04.11.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23105003

Meilensteine der Sprachentwicklung von 0 bis 6 Jahre

in Kooperation mit der Stadt Syke

Kinder erwerben zu unterschiedlichen Zeiten in unterschiedlichem Tempo ihre Muttersprache. Allen gemeinsam ist aber ein inhaltlich und strukturell gegliederter Sprachentwicklungsverlauf, der wie ein Räderwerk ineinander greift. Um den Sprachstand eines Kindes richtig einschätzen zu können, ist es unabdingbare Voraussetzung, die Sprachentwicklung in den ersten 3 Lebensjahren kennen- und verstehen zu lernen. Die an diesem Abend



SYKE
meyne Stadt

vorgetellten Meilensteine beschreiben entscheidende sprachintensive Phasen, Zeitfenster, in denen bestimmte Schritte in den Spracherwerb vollzogen werden. Was muss ein Kind in welchem Alter können, was ist altersgemäß, was ist auffällig? Fragen z. Kursinhalt: 0421 448820

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Sigrid Sobanski / Karla Gußmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23105002

Eltern als Lernstrategieunterstützer

in Kooperation mit der Stadt Syke

Wer kennt das Problem nicht? Die nächste Klausur oder ein Test stehen an und das eigene Kind steht hilflos vor einem Berg an unbezähmbarem Lernstoff?! Im dem Vortrag soll Eltern daher gehirngerechtes Lernen alltagspraktisch erläutert werden und wie das schulische Lernen spielerisch funktioniert. Besonders Lernstrategien und Gedächtnistechniken werden anhand zahlreicher Beispiele vermittelt. »Spicken« ist doch nicht erlaubt! An diesem Vortragsabend schon und dabei wird es auch um das Gehirn als raffinierter Scanner und Speicher gehen! Achtung Schubladendenken! Der Vortrag macht ebenfalls deutlich, welche vielfältigen Lerntypen es gibt, wie die Sinneskanäle dabei aktiviert werden und lädt zum Selbstexperiment ein. Des Weiteren wird auf wichtige Faktoren des selbstregulierten Lernens (Motivation/Willenskraft, Reflexions- und Lernstrategien, Emotionen) eingegangen und wie man Schüler*innen nachhaltig zum Lernen motivieren kann. Nicht zu vergessen sind hierbei auch Achtsamkeits- und Resilienzübungen, die jede*r leicht im Alltag nutzen kann.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Kristin Luks
Um Anmeldung wird gebeten
Di, 21.01.20, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23105004



Erzähl-Café

Im Café Alte Posthaltere, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Neu & aktuell: www.cafe-syke.de

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.« In Kooperation mit der VHS und anderen Veranstaltern, Frühjahr – Sommer 2019.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Die folgenden Veranstaltungsreihen sind vorgesehen: Anregungen erwünscht.

- **Musik im Café-Garten:** Am 7. September spielt »re:lounge« aus Bremen..
- **Kunst-Ausstellungen** in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr.
- **Erzähl-Café »Mensch und Natur«:** In der Veranstaltungsreihe geht es diesmal um Nachhaltigkeit und ums Klima. Welche Chancen und positiven Ansätze gibt es für ein konstruktives und nachhaltiges Verhältnis von Mensch und Natur? Was macht die Wirtschaft? Was können Bewegungen wie »fridays for future« bewirken – gerade auch in unserer Region? Wir treffen Menschen, die gesellschaftliche Entwicklungen nicht nur beobachten oder beklagen, sondern die Initiative ergreifen und sich für konkrete positive Änderungen einsetzen.
- **Erzähl-Café »Unser Europa«:** Auch nach der Europawahl möchten wir unser Europa ein wenig besser verstehen lernen – mit Blick auf einzelne Länder, jenseits touristischer Pfade.
- **Erzähl-Café »Internationales«:** Wir sehen auf andere Länder, Gesellschaften, Kulturen und auf unsere Beziehungen dorthin. Es geht auch darum, ob und wie in Ländern mit schwierigsten politischen Bedingungen wirksam geholfen und wie Beziehungen zu aktiven Partnern aufgebaut werden können. Fragen: Was gibt es an interessanten Entwicklungs-Programmen und Projekten, wer betreibt und finanziert sie? Positive Seiten der Globalisierung?
- **»Salz&Pfeffer«:** Kulinarisches kombiniert mit einer politisch-interkulturellen Plauderrunde: Zum Thema des Abends geben eingeladenen Gäste und Teilnehmer »würzige Zutaten« – Erfahrungen, Meinungen, Diskussion. Anmeldung erforderlich.
- **Internationales Sprachen-Café** In Kooperation mit der VHS: Wir sitzen an »Sprachentischen«, meist mit muttersprachlicher Moderation und unterhalten uns je nach Vorkenntnissen in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch (siehe auch Seite 26).
- **Im Philosophie-Café** beschäftigen wir uns mit Themen und Persönlichkeiten, welche die philosophischen Fragen und Konzepte bis heute prägen, die uns zum Denken anregen und uns auch im Alltag begegnen, uns bewegen. Leitung: Ute Hopp-Meyer, Syke.
- **Das Reparatur-Café** der Syker Bürgerstiftung geht weiter und findet großen Zuspruch – das Café ist Gastgeber und Ort der Begegnung. Freiwillige Helfer reparieren einmal im Monat Haushalts- und sonstige Kleingeräte, Motto: »Reparieren statt wegwerfen!«
- **Spiele-Abende** z. B. Doppelkopf, nach Absprache auch Schach
- Für unser Projekt »Renovierung des Fachwerkspeichers am Lindhof« sind die Bauarbeiten – weitgehend in Eigenarbeit – im Jahr 2019 gut vorangekommen und sollen bis Ende des Jahres abgeschlossen werden.

Unser Programm-Faltblatt mit den einzelnen Veranstaltungen steht ab September 2019 zur Verfügung.

Der Fachwerk-Spieker (30 – 35 Pers.) kann gemietet werden.

Café Alte Posthaltere, 28857 Syke, Waldstraße 3,
Tel. 04242 6558090, 0151 23005432.

Aktuelle und detaillierte Informationen: www.cafe-syke.de



Kultur

Eine bleibende Erinnerung – meine eigene Geschichte auf CD

Seminar in Kooperation mit der Stadt Syke und dem Verein »Rund ums Syker Rathaus« und mit freundlicher Unterstützung durch das Erzählcafé Alte Posthalterei.

»Ich würde so gern meiner Enkelin abends meine selbst erfundenen Geschichten erzählen, aber sie wohnt so weit weg...« Wer so oder so ähnlich schon einmal gedacht hat, findet in diesem Workshop eine passende Lösung. Aber auch für die vielen schönen Lebensmomente, die man gern der eigenen Familie erhalten möchte, oder Begebenheiten, die ansonsten in Vergessenheit geraten könnten, sollen hier in Kombination mit der eigenen Stimme und dem eigenen Erzählstil dauerhaft erhalten werden. Ziel ist es, die eigene kurze Geschichte oder Erinnerung mit einem digitalen Aufnahmegeräte festzuhalten und die Aufnahme anschließend am PC zu bearbeiten. Schließlich werden die Geschichten dann auf CD gebrannt.

Zusätzlich ist es möglich, das Cover der CD und der CD-Box individuell zu gestalten. Die Aufnahmen und das Bearbeiten am PC erfolgt in Zweiergruppen, es wäre gut, wenn PC-Grundkenntnisse vorhanden sind. Die fertigen Werke sind ein schönes Weihnachtsgeschenk für die Familie, aber auch eine bleibende Erinnerung für nachfolgende Generationen. Bei einem Infoabend können alle wichtigen Fragen beantwortet, bei vorhandenen Texten eine Auswahl getroffen oder Ratschläge für mögliche Texte gegeben werden. Am 5. November 2019 findet der Infoabend von 19 – 20:30 Uhr in der Waldstr. 3 statt.

Der Teilnahmebetrag enthält eine bedruckte CD pro Teilnehmer*in.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Brigitta Wortmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 20 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 23201002





Henri de Toulouse-Lautrec und sein Paris um 1900

Ein kunstgeschichtlicher Vortrag

Der französische Maler und Grafiker Henri de Toulouse-Lautrec wurde 1864 im südwestfranzösischen Albi in eines der ältesten Adelsgeschlechter Frankreichs geboren. Das Zeichentalent Toulouse-Lautrecs wurde bereits früh erkannt und gefördert. Nach Beinbrüchen in der Jugend zeit lebens verkrüppelt und kleinwüchsig, entwickelte er später als Künstler in Paris seinen plakativen Flächen- und Linienstil. An Edgar Degas und japanischer Holzschnittkunst orientiert, reduzierte er mit klarer Umrissbetonung das Dargestellte auf die wesentlichen Formen. Seine motivischen Anregungen verdankt er dem Vergnügens- und Halbweltleben auf dem Pariser Montmartre mit seinen typischen Lokaltäten, wie z. B. dem bekannten Moulin Rouge. Dieses farbenprächtige Bohème-Milieu schilderte er eindrucksvoll wie kein anderer. Daneben entnahm er seine Motive auch dem Treiben auf Rennplätzen, in Zirkusarenen und Kabarett. Wegweisend war er besonders in der Entwicklung der Farblithographie und der modernen Plakatkunst. Das unregelmäßige Nachtleben und zunehmend auch Alkoholprobleme hinterließen starke Spuren, der Künstler starb 1901 erst 37-jährig. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe »Außenseiter, Eigenbrötler und Exoten als Begründer der Klassischen Moderne«.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 23206003

Malerei der Klassischen Moderne

Teil 11: Paul Klee/Max Beckmann/Malerei der Diktaturen/Exil-Malerei/Die »Väter der Moderne« und ihre Folgen

Behandelt werden in dieser Reihe wegweisende Werke der klassischen modernen Malerei von Claude Monet und August Renoir, Vincent van Gogh, Paul Gauguin, Paul Cézanne, Pablo Picasso, E. L. Kirchner, Erich Heckel, Wassily Kandinsky, Gabriele Münter, Franz Marc und August Macke. Dieses Tagesseminar befasst sich intensiv mit der Malerei von Paul Klee und Max Beckmann. Die Malerei des Nationalsozialismus und Stalinismus und von Exilkünstlern wird ebenfalls thematisiert. Behandelt werden auch als Seminar-Resumé die Auswirkungen der Malerei von Monet, van Gogh, Gauguin und Cézanne auf die nachfolgenden Künstlergenerationen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23206002

Zeichnen mit Bleistift, Kohle und Feder

Wir zeichnen Stilleben, Landschaftsbilder und Portraits. Ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene – alle können mitmachen.
Bitte Bleistifte HB, B2, B4 und Skizzenblock DIN A3 mitbringen. Weiteres Material nach Absprache.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3296

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Marlies Göhring
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.19, 09:30 Uhr
10 U-Tag, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23207008

Buntstift-Zeichnung – die unterschätzte Technik

Von einfachen aber eindrucksvollen Zeichnungen, bis zum Fotorealismus, mit Buntstift ist alles möglich. In diesem Workshop lernen Sie die unterschätzte Technik wirkungsvoll in Szene zu setzen. Es ist leichter, als Sie denken.
Bitte mitbringen: Buntstifte, Spitzer, Radiergummi, Drinks und Snacks für den kleinen Hunger und viel Spaß am Zeichnen!

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23207006

Künstlerische Techniken: Umgang mit Bleistift, Pastellkreide, Aquarell- und Acrylfarbe

Freie Themenwahl

Ob Zeichentechnik (Bleistift, Kohle, Pastell), Aquarellmalerei (Lasur- und Nass-technik) oder Acrylmalerei, Sie selbst wählen die Technik und Ihr Thema aus. Dazu bringen Sie Ihr Material, Bildvorlage und Idee mit. Sie erhalten Anregung und Hilfestellung bei der Umsetzung Ihrer Bildidee unter Berücksichtigung von Bildaufbau, Komposition, Farbgebung, Struktur, in Bezug auf die gewählte Technik. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Maler*innen. Zu Beginn jeder Kurseinheit wird eine kleine Übung aus Theorie und Praxis gemacht.

Für den ersten Kurstag bitte Bleistifte mit 4 verschiedenen Härtegraden (H, 2B, 4B, 6B) mitbringen sowie Zeichenpapier, Radiergummi, Spitzer. In der 1. Kursstunde wird der weitere Materialbedarf besprochen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 23207002

Chinesische Tuschmalerei

Bei der chinesischen Tuschmalerei, einer Jahrtausende alten Kunstform, malen wir mit Pinsel und Tusche auf Reis- oder Seidenpapier. Es ist nicht wichtig, ein Objekt exakt nachzubilden. Wir möchten lieber das Wesen und seine Bewegungen in unseren Werken einfangen. Dabei stellt sich oft eine meditative Wirkung und Entspannung ein. Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r – dieser Kurs ist für alle offen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Jinling Zhao-Wohlens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.19, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 23207001

Zeichnen und Schattieren mit Buntstift

In diesem Workshop merken Sie, wie leicht es ist, eine Buntstiftzeichnung mit einfachen Mitteln zum Leben zu erwecken. Etwas Schatten hier, ein paar Linien da und schon wirkt eine Strichzeichnung plastisch. Sie lernen die wichtigsten Tricks leicht anzuwenden. Bitte mitbringen: Buntstifte, Spitzer, Radiergummi, Drinks und Snacks für den kleinen Hunger und viel Spaß am Zeichnen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Dörte Wollgast
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.20, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 12,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23207005

Einstieg in die Fotografie – Das gesamte Basiswissen für Ihr Hobby

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter und Knöpfe sind ein wenig abschreckend? Der Blick in die Bedienungsanleitung ist auch nicht besonders hilfreich?

Häufig sind Einsteiger*innen in die Fotografie von den vielen Möglichkeiten, die moderne Kameras bieten, eher verwirrt als begeistert. Diese Veranstaltung soll helfen, den Einstieg in das faszinierende Hobby Fotografie zu erleichtern. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, die wesentlichen Funktionen der Kamera gezielt einzusetzen.

- Die Grundfunktionen der Kamera
- Belichtungsmesser und Belichtung – Zeit, Blende, ISO-Zahl
- Belichtungsmodi – P, A, T oder S, M
- Autofokus
- Verschlusszeit und Bildwirkung
- Blende und Schärfentiefe
- Kleine Objektivkunde – Brennweite und Anfangsöffnung
- Welches Zubehör ist wichtig?

Bitte mitbringen: Ihre analoge oder digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, Film oder Speicherkarte, aufgeladener Akku. Nutzer von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23211001

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.20, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23211002

In sieben Schritten zum besseren Bild

Warum sprechen uns manche Bilder unmittelbar an während uns andere völlig kalt lassen? In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen sieben einfache Schritte kennen, die bei konsequenter Anwendung ein Foto zum »Hingucker« machen. Wer von der Analyse des Motivs bis zum Druck auf den Auslöser ein paar Dinge beachtet, hat mit Sicherheit eine höhere Ausbeute an gelungenen Bildern auf der Speicherkarte. Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Fotografie sowie die Beherrschung der Grundfunktionen der eigenen Kamera.
Do, 07.11.19, 18:00 – 21:00 Uhr (Vorbereitung)
Sa, 09.11.19, 10:00 – 15:15 Uhr (Exkursion)
Do, 14.11.19, 18:00 – 20:15 Uhr (Bildbearbeitung)
Bitte mitbringen: Kamera und ggf. Wechselobjektive von leichtem Weitwinkel bis leichtem Tele, Akku und Speicherkarte oder Film.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 14 U-Std., 42,00 €
Kursnummer: 23211003

Kreatives Schreiben für Jugendliche

(ab 12 Jahre)

Du hast Lust, kleine Geschichten zu schreiben oder kleine Gedichte zu verfassen? In einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter traut man sich eher. Mit professioneller Anregung und Unterstützung lässt sich ein Anfang leichter finden. Das Alles bietet Dir dieser Schnupperkurs. Inhaltlich bist du ganz frei. Du kannst über Erlebnisse aus deinem Alltag schreiben oder auf Phantasiereise gehen. Du kannst Träume, Probleme oder schöne Erlebnisse zu Geschichten machen und Botschaften aufschreiben (z. B. Klimawandel) oder du kannst etwas über deine Erlebnisse auf YouTube, Instagram oder anderen Social Media verfassen. Hauptsache, du hast Spaß dabei.
Bitte mitbringen: Schreibblock DIN A4, Schreibstifte, Schere und Lineal und für die halbstündige Pause etwas zu Essen und zu Trinken
Der Termin liegt in den Herbstferien.



Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Ingrid Langkau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23202001

Meine Geschichte schreibe ich selbst

Der Kurs bietet eine Einführung in das Schreiben eigener Geschichten. Dass man dabei nicht unbedingt daran gebunden ist, zu berichten, »wie es wirklich war«, kann eine erleichternde Erfahrung sein. Erlebtes oder Erfundenes, der konkrete Alltag oder die wechselvolle Lebensgeschichte – alles kann und darf zum Text werden. Die Teilnehmer*innen erhalten individuelle Anregungen und Unterstützung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23202002



**Kunst direkt aus Hand
der Künstlerin**
Termine vereinbaren!

Atelier für Malerei
Silvia Lauer-Schulz
28857 Syke, Radebergstrasse 6
www.sls-atelier.de



Wer schnitzt mit mir? Grünholz-Schnitzen (für Erwachsene mit Kind ab 8 Jahre)

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Eltern, Onkel, Tante, Oma, Opa – alle, die gerne ihre Kindheitserinnerungen an die Kleinen weitergeben möchten, haben hier die Gelegenheit, gemeinsam zu schnitzen. Aus frischer Hasel werden Messer, Gabeln, Zauberstäbe oder Speere gefertigt. Durch einen Trick halbiert sich der Arbeitsaufwand. Tipps zum Holzschlagen, Messerkunde, Schärfen und Reinigen der Messer sowie Sicherheitsregeln runden den Kurs ab. Das Material und die Werkzeuge werden gestellt.
Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind, es kommen noch 5 € Materialkosten pro Person hinzu.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
Peter Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 31.08.19, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Material
Keine Ermäßigung möglich
Tagesseminar
Kursnummer: E23208006

Drahtskulpturen

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Transparent, filigran und dennoch stabil – mit zahlreichen Kreisen, Knäueln und Schleifen gestalten wir Drahtskulpturen der besonderen Art. Tiere, Pflanzen, Kobolde, Feen oder was auch gerade der Phantasie entspringt. Es gibt kaum etwas, das man mit Draht nicht nachbauen kann. Je wirrer, desto irrer. Und: In Verbindung mit Licht »verdoppeln« sie sich und bieten ein interessantes Schattenspiel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um in kurzer Zeit ansprechende Drahtfiguren zu gestalten.
Das Material und die Werkzeuge werden gestellt. Es kommen 3 € Materialkosten pro Person hinzu.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
Peter Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 08.09.19, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,00 €, inkl. Material
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23208005

Drahtskulpturen für Kinder (ab 9 Jahre)

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Mit Blumendraht kannst Du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Das Prinzip ist schnell erklärt. Die Drahterei ist billig und macht keinen Dreck, du kannst also Zuhause gleich weitermachen. Es gibt kaum etwas, das man mit Draht nicht nachbauen kann. Je wirrer desto irrer. Das Material und die Werkzeuge werden gestellt. Es kommen 3 € Materialkosten pro Person hinzu.



Syke

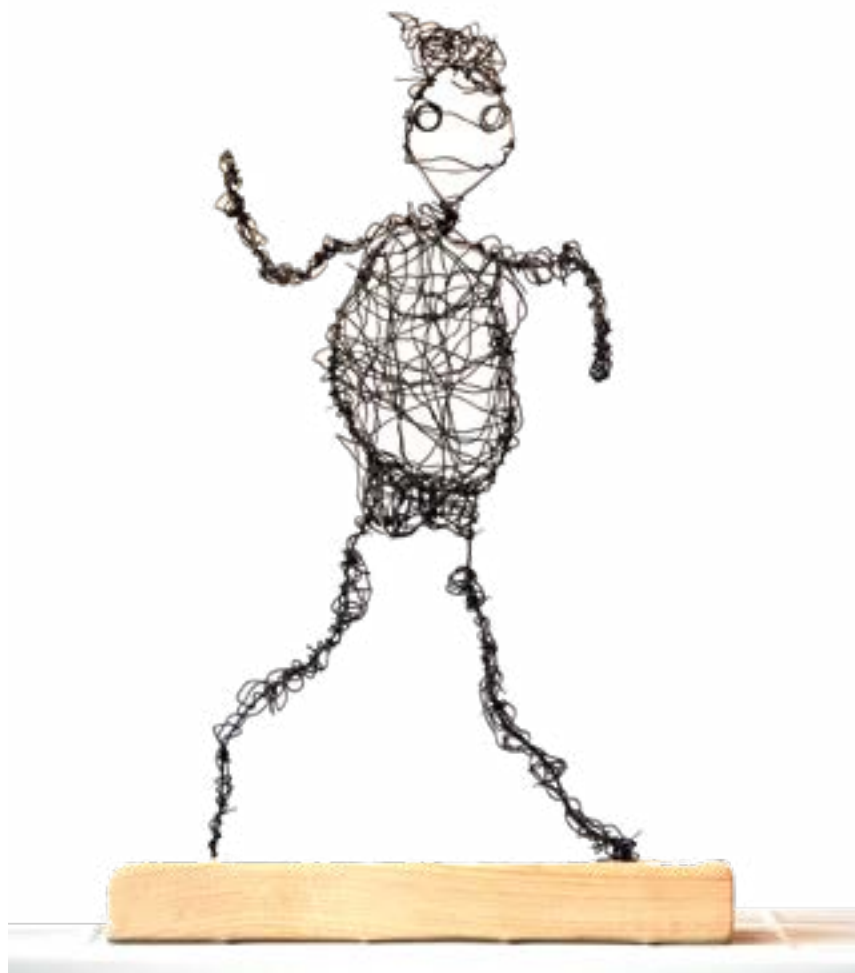
Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
Peter Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
So, 01.09.19, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 15,00 €, inkl. Material
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 23208007

Sterne aus Weidengeflecht

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Syke und dem Kreismuseum
Passend zur Jahreszeit flechten wir aus Weiden dekorative Sterne in verschiedenen Größen, zum Aufhängen oder um sie auf einen Stock zu stecken. Wer mag, kann sie anschließend mit einer Micro-LED Lichterkette stimmungsvoll zum Strahlen bringen. Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit. Die Materialkosten von ca. 10,00 € werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
Meike Naughton
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 13.11.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23210001



Keine Angst vor Holzbearbeitungsmaschinen

Bau eines Klapphockers

Unterweisung zur sicheren Handhabung handgeführter »Heimwerker« – Holzbearbeitungsmaschinen wie zum Beispiel der Handoberfräse, Handstichsäge, Handhobel- und Handbandschleifmaschine, der Kapp- und Gehrungssäge, Hand- und Ständerbohrmaschine sowie ggf. anderer Maschinen nach Anfrage. Ziel dieser Unterweisungen ist es, dem Heimwerker oder der Heimwerkerin den sicheren Umgang mit den Maschinen zu verdeutlichen und Fragen rund um die Handmaschinen zu klären, die man so zu Hause hat. Gesundheitsschutz ist Trumpf! Anhand des Produktes »Klapphocker« werden entsprechende Übungen gemacht und Tipps zur Anfertigung von Hilfsmitteln gegeben, die man sich selber machen kann, um das sichere und unfallfreie Arbeiten zu Hause zu gewährleisten.

Sa, 09:00 – ca. 13:30 Uhr

Treffpunkt: Beim großen Hobel im Eingangsbereich. Kostenbeitrag für den Klapphocker 15,00 € – nur für Teilnehmende, die diesen mitnehmen möchten!

Syke

Berufsbildende Schulen, im Gebäude C (Metaller), Eingang neben der Sporthalle, Grevenweg/Ecke An der Weide Ralph Meyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.11.19, 16:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €. Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 23210002

Per Du mit Deiner Nähmaschine!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen? Nach diesem Kurs nicht mehr! Hier erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, Grundkenntnisse bei der Arbeit mit Schnittmustern und der Stoffauswahl. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon erste Versuche an der Nähmaschine gemacht haben, sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen, denn zusammen macht das Nähen am meisten Spaß! Sie erhalten für Ihre eigenen Ideen individuelle Anleitung und Beratung oder können sich mit mitgebrachten Schnittmustern für Taschen, Kinderkleidung oder kleine Sogentröster ausprobieren.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffreste für Nähübungen bzw. Stoff für individuelle Projekte, Bleistift, Schneiderkreide, Stoffschere, Papierschere, Schnittmusterpapier

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Miriam Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 32,00 €,

Kleingruppe: 42,00 €

Kursnummer: 23209006

Nähen für Kreative – Jersey, ein Stoff für alle Lebenslagen

Beim Shoppen mal wieder nichts Passendes gefunden? Kein Problem, denn in diesem Kurs nähen wir uns einfach selbst, was uns gefällt! Ein schickes neues Kleid, bunte Beanies für die Kinder oder ein hinreißendes Shirt? Suchen Sie sich die schönsten Jersey- und Sweatstoffe aus und zaubern Sie wundervolle Unikate für sich oder Ihre Familie! Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen, denn zusammen macht das Nähen am meisten Spaß! Sie erhalten für Ihre eigenen Ideen individuelle Anleitung und Beratung oder können sich mit mitgebrachten Schnittmustern für Taschen, Baby- und Kinderkleidung, Damen- oder Herrenkleidung ausprobieren. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffreste für Nähübungen bzw. Stoff für individuelle Projekte, Bleistift, Schneiderkreide, Stoffschere, Papierschere, Schnittmusterpapier

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Miriam Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 21.10.19, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 23209008



Kultur-Café in der »Alten Posthaltereik«

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –

Politisches – Menschliches

Die aktuellen Veranstaltungsreihen finden Sie auf Seite 147. Einzelveranstaltungen und Termine im Faltblatt des Vereins.

Café und historischer Spieker, Waldstr. 3, 28857 Syke

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.
Internet neu & aktuell: www.cafe-syke.de

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Der Einführungsabend (Mi., 21.08.2019, 19:30 bis 20:15) ist Bestandteil des Kurses. Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt: 24.08., 07.09., 21.09. und 05.10.2019.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 24.08.19, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 82,50 €

Kursnummer: E23209001

Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Einführungstermin (Mo., 11.11.19, 19:30 bis 20:15 Uhr) ist Bestandteil des Kurses.

Der Kurs findet an 4 Samstagen von 10:00 bis 14:45 Uhr statt: 16.11., 30.11., 14.12. und 11.01.2020.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.11.19, 10:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 82,50 €

Kursnummer: 23209002

Textiler Arbeitskreis: Häkeln, Stricken, Nähen

in Kooperation mit dem Kreismuseum

Für alle Interessierten, gleich welcher regionalen und nationalen Herkunft.

Die Treffen finden einmal im Monat statt. Nähmaschinen werden zur Verfügung gestellt. Kaffee, Wasser, Tee gegen Spende

Termine: 11.09., 09.10., 13.11., u. 11.12.19
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3007

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
Yulia Pohler

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.09.19, 15:00 Uhr

4 U-Tage, entgeltfrei

Kursnummer: 23209001

Klöppeln ist mehr als Spitze

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Durch konzentriertes Arbeiten, logisches Denken, ein wenig Fingerfertigkeit und eine Portion Neugierde erlangen Sie Grundkenntnisse dieser außergewöhnlichen, jahrhundertealten Handarbeit. Ziel für Anfänger*innen ist das Erstellen eines Lesezeichens, einer Fensterdekoration im Halb-, Leinen- und Ganzschlag sowie eines Kettenanhängers aus Draht.

Fortgeschrittene Teilnehmer*innen klöppeln einen Schwalbenflug.

Sämtliches Klöppel-Material für Anfänger*innen wird gegen eine Kostenpauschale von 19 € zur Verfügung gestellt. Bitte Verpflegung für einen Mittagsimbiss mitbringen.

Sa 09:00 – 19:15 Uhr, So 09:00 – 17:15 Uhr
Fragen z. Kursinhalt: 04251 7700

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Angelika Küker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 02.11.19, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,

Kleingruppe: 60,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23209004

Häkeln macht Spaß – von Granny Squares bis zum Seelenwärmer

Kreative Weihnachtsgeschenke frisch von der Häkelnadel

Weihnachten steht vor der Tür! Was gibt es da schöneres als seine Liebsten mit kleinen selbstgemachten Geschenken zu überraschen? Also, ran an die Nadeln und los geht's! Viele mitgebrachte (weihnachtliche) Beispiele und Vorlagenbücher werden Sie inspirieren, alles wird individuell erklärt und anschaulich gezeigt. Sie sind mit Ihren Ideen herzlich willkommen, egal ob Mütze, Stulpen, Figuren, Socken, etwas Schönes

fürs Baby, Home-Deko oder, oder, oder... Für alle, die Grundkenntnisse erwerben oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Bitte mitbringen: Häkelnadeln (für den Anfang Gr. 3,5/ 4/ 5), Häkelgarn/ Baumwollgarn, Material für eigene Projekte.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Miriam Schulz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 18.11.19, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23209015

Märchenhaftes Nadelfilzen

Wir filzen Trolle, Feen, Gröffelo und Co.

Nicht jeder weiß, dass man Wolle nicht nur mit Wasser und Seife, sondern auch trocken mit Hilfe spezieller Nadeln verfilzen kann.

Dabei entstehen mit der Filznadel beliebige Figuren – es wird mit der Wolle modelliert.

Das eröffnet ganz andere Möglichkeiten der Gestaltung mit diesem tollen Naturmaterial.

In diesem Kurs, der sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene im Umgang mit der Filznadel richtet, wollen wir unsere Lieblingshelden aus Kinderbüchern, Comics

oder Zeichentrickfilmen filzen: ob Troll, Fee, Pumuckl oder Gröffelo. Je nach Kenntnis-

stand können Figuren frei gefilzt oder halb-

plastisch auf ein Federmäppchen gefilzt werden, so dass jeder und jede seine/ihre

persönliche Lieblingsfigur mit nach Hause nehmen kann. Wichtig ist, dass eine Abbil-

dung der Lieblingsfigur mitgebracht wird. Gerne können auch eigene Arbeitsmaterialien mitgebracht werden.

Arbeitsmittel, wie Nadeln und Unterlagen, können ausgeliehen oder vor Ort erworben werden. Für die Wolle wird eine Paus-

schale von 4,00 € erhoben, die direkt mit der Dozentin abgerechnet wird. Bitte bringen Sie sich einen Mittagsimbiss und Getränke mit.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 9098402

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Ulrike Thurau

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.10.19, 10:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 23213010

»Herdensingen« – gemeinsam Singen mit Spaß

in Kooperation mit der Stadtbibliothek
 Rudelsingen, Schmetter-Abend oder Herdensingen – so nennen sich die derzeit in ganz Deutschland angesagten Gruppen-Karaoke-Events. Gemeinsam mit professionellen Musiker*innen singen die Besucher*innen die Schlager und Hits verschiedener Jahrzehnte lauthals mit. Egal ob Schlager, Chart-Hit, Evergreen, Volkslied oder Kultsong, denn die Hauptsache ist der Spaß am Singen! Die Liedtexte werden gut sichtbar auf eine Leinwand projiziert, so dass wirklich jeder, ohne Noten, mitsingen kann.
 Um Anmeldung wird erbeten.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Nicole Kiolbassa / Paul Kiolbassa
 Info und Anmeldung: 04242 164-235
 Fr, 25.10.19, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 23213001

»Herdensingen« – gemeinsam Singen mit Spaß

in Kooperation mit der Stadtbibliothek
 Rudelsingen, Schmetter-Abend oder Herdensingen – so nennen sich die derzeit in ganz Deutschland angesagten Gruppen-Karaoke-Events. Gemeinsam mit professionellen Musiker*innen singen die Besucher*innen die Schlager und Hits verschiedener Jahrzehnte lauthals mit. Die Liedtexte werden gut sichtbar auf eine Leinwand projiziert, so dass wirklich jeder, ohne Noten, mitsingen kann. Dieses Mal werden vorwiegend traditionelle Weihnachtslieder das Musikrepertoire bestimmen.
 Um Anmeldung wird erbeten.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Nicole Kiolbassa / Paul Kiolbassa
 Info und Anmeldung: 04242 164-235
 Fr, 06.12.19, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: 23213003

Feel the rhythm – Lieder mit Rhythmus und Groove

An diesem Tag dreht sich alles um Rhythmen! Lassen Sie den Alltag hinter sich und steigen Sie ein in die lebensfrohe Welt der Musik. Lieder mit Rhythmus und Pep aus verschiedenen Kulturen, Body Percussion, Sprechstücke, Sprachspiele und einfache Tänze stehen auf dem Programm. Wir begleiten die Stücke mit Akkordeon und Rhythmusinstrumenten. Ergänzend gibt es Atem-, Körper- und Stimmübungen sowie Spannungselemente. Garantiert gehen Sie ganz beschwingt nach Hause. Geeignet für Menschen, die gerne singen und Musik machen, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse; auch für Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere Multiplikator*innen, die mit Gruppen singen und musizieren. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Hausschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.
 Kopierkosten ca. 1,00 €

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
 Stefanie Lubrich
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Sa, 25.01.20, 11:00 Uhr
 1 U-Tag, 7 U-Std., 24,00 €
 Tagesseminar
 Kursnummer: 23213002



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte

denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Herzwochen 2019 – Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jährlich statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. »Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Meist ist der plötzliche Herztod vermeidbar und selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt.

Am Anfang steht die Frage, wer durch den plötzlichen Herztod gefährdet ist. In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer häufig bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Wichtigste Ursache in der westlichen Welt ist die koronare Herzkrankheit.

Aber auch alle anderen bedeutsamen Herzkrankheiten gehen mit einem unterschiedlich hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Daher gilt es, diesen Gefahren vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Die Vorträge finden in Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke statt. Wir bitten um Anmeldung

Syke

Waldstr. 1
Dr. med. Haq Mohammadi
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.19, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23303004

Der Defibrillator – Keine Angst vor Erster-Hilfe

in Kooperation mit der Stadt Syke

Viele Leute befürchten bei einem medizinischen Notfall eher etwas falsch zu machen und dafür eventuell auch noch belangt zu werden. Doch sind diese Befürchtungen berechtigt? Kann man wirklich etwas falsch machen und welche rechtlichen Auswirkungen haben Helfen und Nichthelfen? Eine Demonstration der grundlegenden Erste-Hilfe-Maßnahmen (Stabile Seitenlage, Atemspende und Herzdruckmassage) soll zeigen, jede*r kann helfen. Auch die Handhabung und Wirkungsweise von Defibrillatoren, die zunehmend auch im öffentlichen Raum installiert sind, werden anschaulich erklärt und gezeigt. Bitte beachten Sie, es handelt sich nicht um einen Erste-Hilfe-Kursus. Die Veranstaltung richtet sich ausdrücklich an erwachsene Personen jeden Alters. Wir bitten um Anmeldung. Fragen z. Kursinhalt: 05441 5950 0

Syke

Waldstr. 1
Barbara Dylla
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23303003



Kneipp – Ganzheitliche Gesundheit mit und in der Natur

in Kooperation mit der Stadt Syke und dem Kneipp-Verein-Syke

Sebastian Kneipp sagte einmal: »Wer nicht früh genug etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, der wird später sehr viel Zeit für seine Krankheiten aufbringen müssen.« Die Einheit von Körper, Geist und Seele stand bei Sebastian Kneipp an erster Stelle, genau wie die Schätze der Natur zu erkennen und sie zu nutzen. Die fünf Elemente Kräuter, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Wasser, die in seinem Gesundheitskonzept die Lebensordnung beinhalten, zeigen die Einfachheit. Lassen Sie sich ein auf diesen Vormittag und spüren Sie etwas von dem Erbe Sebastian Kneipps. Es ist einfach, natürlich, kostengünstig und alltagstauglich. Mit etwas Theorie starten wir in die wohlthuenden Anwendungen. Sowie im Edgar-Deichmann-Park

Syke

Waldstr. 1
Regina Hartmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.19, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23303001

Sich abgrenzen – gut für sich sorgen – gesund bleiben

Vortrag mit Übungen

Geben Sie oft mehr, als im Nachhinein gut gewesen wäre? Passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie die Anliegen anderer wichtiger nehmen als Ihre eigenen? Möchten Sie nicht länger zu kurz kommen? Grenz dich doch ab! Kluge Ratschläge dazu gibt es genug. Aber was bedeutet Abgrenzung überhaupt? Nein sagen? Rückzug oder das passende Maß an Distanz und Nähe? Das Einhalten eigener Grenzen in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit und die Ansprüche an die Lebensgestaltung? Oft stellen sich zusätzlich Schuldgefühle ein, weil man sich nicht genügend um sich und um seine Gesundheit kümmert. Diese Fragestellungen werden behandelt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung und Vertiefung.

Bitte Schreibzeug mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 30.09.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23306001

Hochsensibel – zart besaitet

Vortrag mit Übungen

Ihnen wurde schon oft gesagt, dass Sie sehr empfindlich sind? Sie kennen jemanden, der auffallend dünnhäutig auf Reize reagiert? Möglicherweise ist die Ursache eine Hochsensibilität. Diese angeborene Variation des Nervensystems ist noch immer mit vielen Vorurteilen behaftet. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit oder Störung, sondern um eine

Besonderheit. Es wird vermutet, dass 15 bis 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind. Ihr Nervensystem ist besonders leicht erregbar und es kann schnell zur Reizüberflutung kommen. Im Vortrag wird über diese besondere Gabe informiert. Die Erkenntnis, dass man hochsensibel ist, kann sehr entlastend sein. Zu verstehen, dass ein Gegenüber betroffen ist, fördert das Einfühlungsvermögen für seine Befindlichkeit. Kleine Übungen zum Umgang mit Hochsensibilität dienen der Veranschaulichung. Bitte Schreibzeug mitbringen. Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23306002



meyne Stadt

SENIOREN - UND PFLEGESTÜTZPUNKT SYKE



Beratung in der Waldstraße 1
Öffnungszeiten: dienstags 8 bis 10 Uhr und freitags 15 bis 17 Uhr
Telefon: 04242 164 250

In Kooperation mit:



ZukunftsWerkstatt Gesundheit & Pflege



Vorträge

Eine Anmeldung ist erforderlich und wird erbeten bei der Vereinsvorsitzenden **Frau Wegg** unter Tel. 04203 787700.

Veranstaltungsort: **Syke**, im Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen in der BBS Syke, Gebäude C, Raum 209, Grevenweg/Ecke An der Weide (Eingang neben der Sporthalle)

Darmgesundheit – der Darm und sein Mikrobiom

Meike Sigle
Mo, 19.08.19, 18:00 Uhr

Das barrierefreie Bad

Mo, 26.08.19, 18:00 Uhr

Mobil im Alter – Der richtige Gebrauch eines Rollators

Inken Otto
Mo, 30.09.19, 18:00 Uhr

Vitametik, Stress und Verspannungen lösen

Anja Proetel
28.10.19, 18:00 Uhr

Naturheilkunde bei der Behandlung von Rheuma und rheumat. Erkrankungen

Ingrid Behr
Mo, 25.11.19, 18:00 Uhr

Zu fit fürs Heim? Dann bleiben Sie doch smart!

Joachim Windolf
Mo, 27.01.20, 18:00 Uhr

Osteuropäische Pflegekräfte

Madlain und Martin Zörner
Mo, 24.02.20, 18:00 Uhr

Tanzen im Sitzen für Senioren

Angelika Garbsch
Mo, 30.03.20, 18:00 Uhr

Zahngesundheit und Darmgesundheit – Gut gekaut ist halb verdaut

Meike Sigle
Mo, 27.04.20, 18:00 Uhr

Psychologische Schmerzbewältigungstechniken

Vortrag mit Übungen

Schmerz ist ein Thema, das jeden etwas angeht. Niemand ist davor gefeit. Wenn Schmerzen aber häufig oder chronisch auftreten, reduzieren sie die Lebensqualität stark. Eine körperliche Ursache kann nicht immer gefunden und somit auch nicht behandelt werden. Psychologische Schmerzbewältigungstechniken können eine ärztliche Behandlung wirkungsvoll unterstützen und ergänzen. Im Vortrag wird über körperliche Faktoren bei der Schmerzentstehung informiert. Außerdem wollen wir uns an diesem Abend damit beschäftigen, wie die Schmerzempfindung positiv beeinflusst werden kann, um wieder zu mehr Energie und Lebensfreude zu kommen. Kleine Übungen dienen der Veranschaulichung.

Bitte Schreibzeug mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 04202 500085

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Frauke Schulte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.12.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23306003

Fit im Kopf – wie geht das?

in Kooperation mit der Stadt Syke

Unabhängig vom Alter trägt ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gehirnleistung bei. Mit abwechslungsreichen Übungen, ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß werden die »grauen Zellen« in spielerischer Form auf Trab gebracht. Der Kurs ist für Männer und Frauen ab ca. 50 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Renate Früchtenicht
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.19, 14:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23303002

Plastikvermeidung in der Körperpflege

Pflegeprodukte für die Haut selbst hergestellt

Wer Körperpflegeprodukte selbst herstellt, kann die Müllmenge durch Nachfüllen drastisch verringern, die Inhaltsstoffe selbst bestimmen, z. B. Mikroplastik ausschließen, und so die Haut und Umwelt

schonen. Lernen Sie, die für Sie passenden Inhaltsstoffe kennen und erleben Sie, dass die Herstellung von Seife, Creme, Lippenpflege und Co. einfacher und oft auch preiswerter ist als angenommen wird. Die während des Seminars hergestellten hochwertigen Produkte sowie das umfangreiche Skript nehmen die Teilnehmer*innen anschließend mit nach Hause. Eine Erstausstattung an Behältnissen kann bei der Dozentin erworben werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04230 9545523

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
Kerstin Kräft
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 24,00 €,
Kleingruppe: 29,00 €, zzgl. für Skript, Gläser, Fläschchen, Pumpen etc. pro TN 25,00 €.
Tagesseminar
Kursnummer: 23304001



Das Wohlbefinden stärken mit Qigong

Mit Qigong können wir unsere Gesundheit fördern, indem wir Körper, Atem und Geist regulieren. Hinter dem Oberbegriff Qigong verbirgt sich eine große Vielfalt an Formen und Methoden, die ihren Ursprung in der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitsphilosophie haben. In diesem Kurs üben wir im Sitzen und Stehen einige grundlegende Formen, um unseren Energiehaushalt, unser Wohlbefinden und unsere Stressresistenz zu stärken.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Marc Peper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.19, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23301040

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen (asanas) machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Atemübungen verbessern die Konzentrationsfähigkeit, der Kopf wird klar. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301007

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301006

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301005

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 23301004

Mehrleistungen, mehr Freiheit!

Und meine Gesundheitskasse um die Ecke.

121x persönlich und nah vor Ort

#DasGibtsNurHier

Mit der AOK Niedersachsen erhalten Sie Ihre Gesundheit.

Wählen Sie Ihre Mehrleistungen – wir beteiligen uns an den Kosten*. Zum Beispiel für professionelle Zahnreinigung, Reiseschutzimpfungen oder eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung.

Jetzt zur AOK wechseln!

*Wir erstatten die Kosten bis zu 80 %, max. 250 Euro/Jahr für alle Mehrleistungen zusammen. Kunden-Treuebonus: Jeder Kunde, der vom 01.01.2019–31.05.2019 mindestens einen Tag bei der AOK Niedersachsen versichert ist, verdoppelt seinen Anspruch auf bis zu 500 Euro im Jahr 2019.

aok.de

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Das Beschreiten dieses Weges führt somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und einem körperlichem Wohlfühl.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Elena Novik
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: E23301013

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Elena Novik
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 19:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: E23301014

Hatha-Yoga 40 plus

Gesundheit für Rücken, Schulter und Nacken.

Der Rücken spiegelt das Innere eines Menschen. Ziel ist die Stärkung Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Neben der korrekten Standhaltung werden Übungen im Sitzen und Liegen vermittelt. Der Abschluss der Unterrichtsstunde wird eine Tiefenentspannung aus An- und Entspannung, Autosuggestion und Visualisierung sein.

Syke

Erlenschule, La-Chartre-Str. 10
Rita Sürken
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.08.19, 16:45 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 102,00 €,
Kleingruppe: 112,00 €
Kursnummer: E23301003

Pilates

Pilates als ganzheitliches Trainingsprogramm mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Die Muskulatur wird gekräftigt, der Körper wird straff und die Gelenke beweglicher. Im Fokus stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur, die Ausrichtung der Wirbelsäule und das Erlernen von Bewusstsein für Bewegung. Achtsames Training schult das Körperbewusstsein und führt neben der Stärkung gleichzeitig zu Entspannung von Körper und Geist.
Fragen z. Kursinhalt: 0160 97993965

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.19, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 54,40 €,
Kleingruppe: 64,40 €
Kursnummer: 23302013

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Silke Ulbrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.19, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 54,40 €,
Kleingruppe: 64,40 €
Kursnummer: 23302015

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Gezielte Übungen sollen helfen, die Körpermitte zu stärken und den Rücken zu entlasten, die Schultern zu entspannen, die Beweglichkeit verbessern und auch Problembereiche wie Bauch, Beine und Po anzugehen. Zusätzlich werden Kraft und Ausdauer gefördert. Nebenbei gibt es Tipps zum rückengerechten Alltag Zuhause oder im Beruf.
Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613253

Syke-Gödestorf

Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 66,10 €
Kursnummer: 23302005

Syke-Gödestorf

Norderheide 19a
Kerstin Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 17 U-Std., 66,10 €
Kursnummer: 23302008

Fit in den Tag

Gemeinsam mit anderen schwingvoll in den Tag einsteigen und sich einmal richtig durchbewegen! Mit und ohne Kleingeräten werden wir unseren Kreislauf zu flotter Musik auf Touren bringen und anschließend mit abwechslungsreichen Übungen alle Muskelgruppen des Körpers aktivieren und somit kräftigen. Ein auf die Stunde abgestimmtes Dehnungsprogramm rundet die Übungseinheit ab.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Alin Flindt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 8:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 23302002

Tanzen im Sitzen

In Kooperation mit der Stadt Syke

Das ist Bewegung zur Musik ohne jeden Leistungsdruck. Dabei steht die Tanzfreude im Vordergrund und ganz nebenbei werden Beweglichkeit, Koordination, Reaktion, Gedächtnis, Ausdauer und nicht zuletzt die Lachmuskeln aktiviert.
Fragen z. Kursinhalt: 04203 810667

Syke

Waldstr. 1
Angelika Garbsch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 12,80 €,
Kleingruppe: 17,80 €
Kursnummer: 23302001



Aqua-Fitness für Frauen

Power-Gymnastik bei flotter Musik. Steigerung der Beweglichkeit unter Schonung der Gelenke und intensives Kreislauftraining. Bitte mitbringen: Badekappe. Fragen z. Kursinhalt: 04203 707510 nicht vor 10:30 Uhr

Syke-Barrien

Hallenbad
Antje Klöcker-Atte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.08.19, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe: 99,60 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302716

Aqua-Fitness

Power-Gymnastik bei flotter Musik. Steigerung der Beweglichkeit unter Schonung der Gelenke und intensives Kreislauftraining. Bitte mitbringen: Badekappe. Fragen z. Kursinhalt: 04203 707510 nicht vor 10:30 Uhr

Syke-Barrien

Hallenbad
Antje Klöcker-Atte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.08.19, 17:00 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 89,60 €, Kleingruppe: 99,60 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302021

Wassergymnastik

Die Übungen sollen helfen, im Muskel- und Gelenkbereich zu entspannen und zu entkrampfen. Bitte mitbringen: Badekappe. Fragen z. Kursinhalt: 04203 7089243 Mo, Di, Mi, ab 13 Uhr

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.08.19, 14:15 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 110,40 €, Kleingruppe: 120,40 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302023

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 16.08.19, 15:00 Uhr
16 U-Tage, 16 U-Std., 110,40 €, Kleingruppe: 120,40 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302024

Syke-Barrien

Hallenbad
Ingeborg Poppe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 14:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 103,50 €, Kleingruppe: 113,50 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302025

Wassergymnastik

Generation 50 plus

Im Wasser geht vieles leichter. Die Kraft des Wassers kann die Gymnastik unterstützen. Die Gelenke werden geschont und Verspannungen können gelockert werden. Bitte mitbringen: Badekappe. Fragen z. Kursinhalt: 04203 707510 nicht vor 10:30 Uhr

Syke-Barrien

Hallenbad
Antje Klöcker-Atte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.08.19, 15:15 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 84,00 €, Kleingruppe: 94,00 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302608

Syke-Barrien

Hallenbad
Antje Klöcker-Atte
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.08.19, 16:00 Uhr
15 U-Tage, 15 U-Std., 84,00 €, Kleingruppe: 94,00 €, inkl. Nebenkosten
Kursnummer: E23302609



Thomas Lagies

Kneipp
aktiv & gesund

NORDIC WALKING
RADFAHREN
ERLEBNISWANDERN
KURZWANDERN
SINGEN

YOGA
RÜCKENGYMNASTIK
SENIORENGYMNASTIK
WASSERGYMNASTIK
HEIGLN

KNEIPP-Verein Syke
Mittelweg 21 · 28857 Syke
Telefon: 04242 5090651
www.kneippverein-syke.de
Mail: info@kneippverein-syke.de

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Ist das essbar oder kann das weg?

Zero Waste in der Küche

Landen bei Ihnen Gurkenschalen und vieles mehr im Mülleimer? Fast 40% der weltweit produzierten Lebensmittel werden weggeschmissen. Das Projekt »Wirf mich nicht weg!« des Umweltzentrums Hollen setzt sich bundesweit gegen die Verschwendung ein. Dieser Abend gibt einen kleinen Einblick wie Lebensmittelverschwendung in der Küche reduziert werden kann. Lassen Sie sich überraschen, was Sie aus vermeintlich unbrauchbaren Lebensmitteln herstellen können. Nach einer kurzen Einführung stellen wir u. a.

leckeres Pesto aus Möhrengrün her. Wir möchten Ihnen die Grundlagen für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln an Herz legen und geben viele Tipps für die Umsetzung zu Hause. Das Projekt wird von Toppits® gefördert, so entstehen lediglich die Lebensmittelkosten in Höhe von 6,00 €.

Fragen z. Kursinhalt: 04223 932054

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8

Claudia Kay

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.09.19, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 23305020

Marmelade mal anders – Süß und haltbar auch ohne Haushaltszucker

Marmeladen und Gelees aus reifen Früchten und nur mit den von Ihnen gewünschten Inhaltsstoffen lassen sich fix herstellen. Wir experimentieren mit Rezepten, die mit weniger Haushalts- oder Gelierzucker als üblich auskommen oder mit Honig, u. a. gesunden Zutaten ihre Süße erhalten. In Gläser gefüllt und fein beschriftet, ist das Ergebnis ein Augen- und Gaumenschmaus für den eigenen Frühstückstisch und gute Freunde.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840814

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8

Inge Jütting

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 19.09.19, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 23305006



Gesundes Essen auf Vorrat – Einkochen ohne Einkochautomaten

Sie würden gerne einmal Gewürzgurken oder Kürbis nach Omas Rezept einkochen? Sie möchten Ihren Lieblingseintopf nicht eine ganze Woche lang täglich essen? Durch das Einkochen wird das Gericht haltbar gemacht. Bisher dachten Sie, das ginge nur mit einem sperrigen Einkochautomaten? Wie es anders geht, fix und bedarfsorientiert, wird Ihnen beispielhaft anhand von Kürbis und Zucchini gezeigt. So haben Sie Speisen nach Ihrem Geschmack und nur mit den von Ihnen gewünschten Inhaltsstoffen zur Hand und durch Erwärmen schnell auf dem Tisch. Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840814



Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum
215, An der Weide 8
Inge Jütting
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23305007

Kochen ohne Zucker

**Ein Kochkurs auch für Ungeübte
In Kooperation mit der Stadt Syke**

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam leckere Gerichte ohne Zucker zu, ohne dabei auf den süßen Geschmack und Genuss verzichten zu müssen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie die Zuckerfallen in vielen Lebensmitteln entdecken und durch gesündere Alternativen ersetzen können.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke

Lehrküche Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 23305012

Kochen für Beruf und Alltag 1

**Schnelle und einfache Gerichte gesund
und lecker zubereiten**

Der Kurs richtet sich an alle, denen bisher Beruf und Alltag zu wenig Zeit gelassen haben, mit frischen Lebensmitteln vielseitig zu kochen. Es wird gezeigt, wie schnell und einfach tägliche Mahlzeiten vollwertig und lecker zubereitet werden können.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke

Lehrküche Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 23305010

**Kochen für Beruf
und Alltag 2 – Aufbaukurs**

**Schnelle und einfache Gerichte gesund
und lecker zubereiten**

Für alle, die am 1. Kurs teilgenommen haben, aber auch für »Quereinsteiger*innen« und Personen mit Vorkenntnissen. Es werden die wichtigsten Grundtechniken des Kochens vertieft und es wird gezeigt, wie aus saisonalen Produkten einfache und zugleich schmackhafte Speisen regionaler und internationaler Küche hergestellt werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04255 1564

Syke

Lehrküche Realschule, La-Chartre-Str. 7
Annemarie Stührmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 11.11.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 32,40 €,
Kleingruppe: 42,40 €
Kursnummer: 23305011

Männer, ran an die Töpfe!

Wir wollen zusammen Bewährtes kochen, Neues ausprobieren und dann gemeinsam genießen. Gutes Essen ist keine Zauberei. Man braucht nur gute Ausgangsprodukte, pfiffige Rezepte, Spaß am Kochen und ein wenig handwerkliche Übung. Der Menüplan richtet sich nach den saisonalen Angeboten und den Wünschen der Teilnehmer, denen der Umgang mit Messer, Topf und Pfanne nicht ganz fremd sein sollte.
Weitere Termine: 25.11.2019, 27.01.2020.

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum
215, An der Weide 8
Ulrich Tatje
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.19, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €,
Kleingruppe: 50,50 €
Männer
Kursnummer: 23305001

● **Bio-Lebensmittel: ausschließlich vegetarisch, große Auswahl veganer Produkte**
 ● **Naturkosmetik**
 ● **Arzneimittel**
 ● **Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden**
 ● **Mit kompetenter Beratung**

In Ihrer Nähe: Delmenhorst, Syke, Vechta, Bremen, Bruchhausen-Vilsen, Kirchweyhe

Zentrale: Syke, Tel. 04242 60011 - Fax 04242 5201
immer aktuelle Angebote: www.ebken.de

... es ist so **einfach**
Reformhaus Ebken
 ...natürlich gesund leben!
www.ebken.de

Reformhaus des Jahres 2017

Una cena italiana

Ein Sprach-/Kochabend

Dieser Kochabend soll der italienischen Küche, der italienischen Sprache und Lebensart gewidmet sein. In entspannter Runde werden Vorspeise, Hauptgang und Nachspeise zubereitet. Ob Pasta, Pizza, Insalata mista, Dolce oder Gelato. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die italienische Küche. Sie können Ihre Sprachkenntnisse anwenden und erweitern, indem Sie sich dabei auf italienisch unterhalten. Natürlich darf bei Bedarf auch deutsch gesprochen werden.

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
 Alin Flindt
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 11.11.19, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 23305008

Una cena española

Dieser Kochabend soll der spanischen Küche, der spanischen Sprache und Lebensart gewidmet sein. In entspannter Runde werden nach original spanischen Rezepturen Tappas, Alioli, Crema Catalana und Sangria hergestellt. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die Spanische Küche. Sie können Ihre Sprachkenntnisse anwenden und erweitern, indem Sie sich dabei auf spanisch unterhalten. Natürlich darf bei Bedarf auch deutsch gesprochen werden.

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
 Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mi, 29.01.20, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 23305009

1001 türkische Gerichte

Kochabend – auch für Ungeübte

Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie bekannte und weniger bekannte typische Zutaten und Gewürze sowie das eine oder andere Küchengeheimnis der türkischen Küche kennen. Wie bereits in den vergangenen Jahren wird für jeden Kochabend ein anderes Menü zusammengestellt. So lernen auch Teilnehmer*innen aus früheren Kursen etwas Neues. Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
 Kader Güllü
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 17.09.19, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 23305002

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
 Kader Güllü
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 24.10.19, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 23305003

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
 Kader Güllü
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Di, 21.01.20, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
 Kleingruppe: 18,50 €
 Kursnummer: 23305005



Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind und sich gut vorbereiten lassen. Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Syke

Berufsbildende Schulen, Geb. A1 Raum 215, An der Weide 8
Kader Güllü
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 18.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 23305004

Single Malt Whisky

Hier erfahren Sie, wie Malt Whisky hergestellt wird und wie sich verschiedene Methoden der Herstellung auf Geschmack und Qualität auswirken; natürlich kommen auch die Historie und die Trinkkultur nicht zu kurz; Sie lernen, mit welchen Methoden der Verkostung Sie sich seinen Geschmack am besten erschließen; wie und warum sich typische, z. T. regional geprägte Whiskystile entwickelt haben; z. B. was einen irischen von einem schottischen unterscheidet, welchen Einfluss das Fass, in dem er gelagert wird, hat usw. Außerdem bekommen Sie Einkaufstipps

und es geht ganz praktisch zu, in diesem Fall am Beispiel zehn verschiedener, typischer Single Malt Whiskys. Einschließlich 30,00 € Materialkosten. Fragen z. Kursinhalt: 04408 60809

Syke

Vorwerk, Am Amtmannsteich 3 (Zugang über Waldstraße 76)
Karl-Heinz Finger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.20, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 47,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23307020



Sprachen

Plattdüütsche Böker lesen un vertellen

in Kooperation mit dem Kreismuseum Leven un Wark in Hoch un Platt
Anmeldung im Kreismuseum erforderlich.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 25.09.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 23427001

Snack op Platt: »Stuten un Koken«- mit Brotbacken im Steinbackofen

in Kooperation mit dem Kreismuseum Plattdeutscher Gesprächskreis unter Leitung von Traute Dittmann. Als Gast Museumsbäckerin Jutta Radeke
Anmeldung im Kreismuseum erforderlich.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.10.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23427003

Se hebbt ehr Book tomooht

in Kooperation mit dem Kreismuseum Geschichten von verstorbenen Autoren aus dem Schrieverkring, gelesen von Mitgliedern des Schrieverkrings.
Anmeldung im Kreismuseum erforderlich.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 30.11.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 8,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 23427004

Plattdüütsche Böker lesen un vertellen

in Kooperation mit dem Kreismuseum Leven un Wark in Hoch un Platt
Anmeldung im Kreismuseum erforderlich.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.12.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 23427002

Schrieverwarkstääd op Platt

in Kooperation mit dem Kreismuseum
Der Schrieverkring sucht neue plattdutsche Autor*innen. Der Kreis bietet die Möglichkeit, eigene plattdutsche Geschichten vorzulesen und Fragen nach plattdutscher Rechtschreibung zu stellen.
Anmeldung im Kreismuseum erforderlich.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65

Traute Dittmann

Info und Anmeldung: 04242 2527

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 28.08.19, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 5,00 €, inkl. Kaffee und Butterkuchen. Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: E23427011

Internationales Sprachencafé

Menschen, Kulturen und Sprachen treffen aufeinander ... im Sprachencafé.

Folgende Sprachentische werden angeboten: • Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch

Weitere Informationen und Termine siehe Seite 26.



Einführung in die arabische Sprache und Kultur

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die die arabische Sprache erlernen möchten. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können schon nach kurzer Zeit mit arabischen Muttersprachler*innen in einfacher Art und Weise kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur. Kein Unterricht in den Schulferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Reine El Haddad
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €;
Kleinstgruppe (5-6 TN): 85,00 €
Kursnummer: 23401001

Einführung in die arabische Sprache und Kultur 6

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Sie werden Schritt für Schritt an die Sprache herangeführt und können immer besser mit arabischen Muttersprachler*innen kommunizieren. Daneben erhalten Sie interessante Einblicke in die arabische Kultur. Kein Unterricht in den Schulferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Reine El Haddad
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €;
Kleinstgruppe (5-6 TN): 85,00 €
Kursnummer: 23401002

Chinesisch – Sprache und Zeichen

Haben Sie Interesse an der chinesischen Sprache und Kultur? Hier sind Sie richtig. Wir lernen nicht nur Chinesisch zu sprechen, sondern auch die schönen Zeichen zu schreiben.

Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242-50785

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Jinling Zhao-Wohlers
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.19, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23402000

English Basic – A1

Möchten Sie gerne Ihr Basiswissen in Englisch aufbessern? Möchten Sie mit besserem Selbstvertrauen Englisch lesen, schreiben und sprechen? Dieser Kurs unterstützt Sie dabei mit dem dafür benötigten Vokabular, relevanter Grammatik, Rollenspielen, Gesprächen und interessanten Arbeitsblättern in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch: English Elements (Basic Course), ab Unit 7-8.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 16:55 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406002

Englisch – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Möchten Sie Ihr Englisch aufpolieren? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie. Lehrwerk: English Refresher »Brush up A2«, Unit 4.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406006

Englisch – A2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Englischkenntnisse von früher schon fast vergessen haben und sie wieder auffrischen möchten. Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: English Elements 2, Unit 4.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23406007

Relaxed English Conversation – B1

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Englisch in einer »Relaxed Atmosphäre« zu verbessern. Leichte Konversation, interessante Themen und gezielte Grammatikübungen sind Inhalte dieses Kurses. Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Mercia Wilson
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 16:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23406015

Französisch Konversation – B2

Ce cours s'adresse à des personnes de bon niveau désirant s'exprimer librement en français. Nous discuterons de thèmes actuels, sans oublier de parler – de temps en temps – de grammaire.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 874

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Christine Jahnel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.19, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23408001

Griechisch 2 – A1

Mit Hilfe kleiner realitätsnaher und lebendiger Dialoge dringen wir allmählich in die griechische Sprache. Willkommen sind weiterhin Anfänger*innen, da eine Wiederholung für alle sinnvoll ist.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 20:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23412003

Griechisch 13 – A1

Wir wollen Alltagsszenen nachstellen (z. B. einkaufen, essen, feiern, einen Ausflug machen, Freizeit und Themen wie Kultur, Gesundheit usw.). Dadurch erweitern wir das Vokabular, üben Freisprechen, reagieren auf Ansprechen. Wissenswertes zur Kultur und Mentalität der Griechen fließt mit hinein.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Alkiviadis Spyrou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23412002

Italienisch – A1

Für alle, die mehr von dieser lebhaften und klangvollen Sprache kennenlernen wollen als nur »Ciao bella!« und »amore mio!«. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, ab Kapitel 5. (Es handelt sich hierbei um einen fortlaufenden Kurs, zu dem neue Teilnehmer jedoch herzlich willkommen sind).

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23409010

Lingua latina – alt und verstaubt?

Zugegebenermaßen ist Latein keine moderne Fremdsprache, sondern eher die alte Sprache der Gelehrten, aber verstaubt ist sie sicher nicht. Es gibt heute nicht nur Wikipedia Artikel und Nachrichten auf Latein, sondern auch noch viele Wörter und Redewendungen im Deutschen, die bis heute verwendet werden. Daher will der Kurs, um auf Lateinisches im deutschen Sprachgebrauch aufmerksam zu machen, besonders »in medias res« die ersten Schritte beim Erlernen der lateinischen Sprache anbahnen. Da bei Latein zugleich auch die Römer mitgedacht werden, soll es am Rande auch um die römische Kultur und ihre Sitte wie »carpe diem« gehen, die die europäische Kultur mitgeprägt haben.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 5740646

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Steffen Schumacher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.19, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 23411001

Russisch – A1

Wenn Sie Interesse haben, die schöne russische Sprache zu lernen, dann sind Sie bei mir herzlich willkommen. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840558

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 23419005

Russisch für Anfänger*innen 3 – A1

Russisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (ca. 2 Kurse). Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 04242 7840558

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 55,00 €,
Kleingruppe: 65,00 €
Kursnummer: 23419004



Spanisch – A1

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Dieser Kurs lädt ganz besonders Interessierte ein, die nur wenig Vorkenntnisse haben.
Lehrwerk: Impresiones A1.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23422610

Spanisch 2 – A1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre – ohne Leistungsdruck. In kleinen Gruppen üben wir die verschiedenen Themenbereiche und Grundkenntnisse des Satzaufbaus und der Grammatik.

Lehrwerk: Con Gusto, ab Unidad 4.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 65,00 €,
Kleingruppe: 75,00 €
Kursnummer: 23422606

Spanisch – Jetzt klappt es!

Es sind auch Interessierte willkommen, die ihre früheren Kenntnisse vergessen haben und nach langer Pause die spanische Sprache auffrischen wollen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 18:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 23422004

Spanisch – A2

Für alle Interessierten mit Vorkenntnissen, die in einer entspannten Atmosphäre Spanisch lernen möchten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die kulturelle Vielfalt Südamerikas. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrbuch: Con gusto A2, Unidad 3.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 23422005

Das Leben in Spanien – A2 Konversation

Ein paar Monate in Spanien? Nur mit wenigen spanischen Vokabeln können Sie gemütlich ihren Aufenthalt in ein spanischsprechendes Land starten. Bei Behörden, mit Nachbarn, im Friseursalon, auf dem Markt oder beim Arzt lernen Sie zu kommunizieren. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, an 6 Samstagen die vorkommenden Situationen kennenzulernen und zu üben.

Termine: 16.11., 23.11., 30.11.2019,
11.01., 18.01. und 25.01.2020

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 23422003

Spanisch mit Muße – B1

Dieser Kurs ist geeignet für Interessierte, die bereits gute Spanischkenntnisse erworben haben und diese nun erweitern möchten. Hier lernen Sie, sich an Gesprächen aktiv zu beteiligen, längere Texte zu verstehen und darüber zu diskutieren.
Lehrwerk: Con gusto, neu B1.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 7936

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Josefa Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23422603

Spanisch – B1

En este curso repetiremos los temas y el vocabulario del nivel B1. Trabajaremos con el libro Perspectivas Ya! nivel B1. Además habrán unidades de conversación, trabajo con vídeos y juegos.

Arbeitsbuch: Perspectivas Ya! nivel B1.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099022

Syke

VHS, Nienburger Str. 5
Corina Oehmichen-Pfähler
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23422002

Computer & Co.

Werdet »Maker« mit Raspberry Pi und Arduino

(ab 15 Jahre)

Der Kleincomputer Raspberry Pi und das Mikrokontrollerboard »Arduino« sind preiswert und leistungsfähig. Mit ihnen kann man auch ohne Löt- und Bastelerfahrung viele Projekte durchführen: Messwerte übertragen, Dinge »fernsteuern«, etwas automatisieren – nur die Phantasie beschränkt hierbei. In diesem Kurs erfahrt Ihr, was Raspberry Pi und Arduino eigentlich sind und was sie leisten können. Ihr werdet beide Geräte live erleben und auch Beispiele zu ihrer Anwendung sehen. Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

**junge
vhs**

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Andreas Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.19, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
Kleingruppe: 14,90 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23500001

Durchführung eines Projektes mit dem Raspberry Pi oder dem Arduino

(ab 15 Jahre)

In diesem Kurs werdet Ihr mit Eurem Raspberry Pi bzw. Arduino ein eigenes Projekt anfangen und auch beenden (wenn das die Projektvoraussetzungen erlauben). Ihr könnt eine eigene Projektidee ausführen oder Euch für eines aus meiner Liste (die ich zum Kurs mitbringe) entscheiden. Projektideen bitte spätestens 1 Woche vor dem Kurs per Email an vhs@come-2-linux.

de senden, damit im Vorfeld geklärt werden kann, ob das Projekt vom Umfang und Schwierigkeitsgrad für den Kurs geeignet ist.

Voraussetzung ist entweder

- ein Raspberry Pi 3 Komplettsset
- USB Tastatur und USB Maus oder
- ein Arduino Board
- projektbezogenes Zubehör

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

**junge
vhs**

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Andreas Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
Kleingruppe: 14,90 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 23500002

Linux auf dem Desktop-PC

Ausspionieren von Kundendaten, gravierende Sicherheitslücken, eine sich immer schneller drehende Spirale des Konsums von EDV-Produkten (Computer, Notebooks, Betriebssysteme) sind fast tägliche Themen in den Massenmedien. Beteuerungen der Herausgeber kommerzieller Betriebssysteme darüber, dass »keine Bespitzelungen und Aufzeichnungen stattfinden«, haben sich schon zu oft als falsch erwiesen. Ergreifen Sie selbst die Initiative: es gibt eine vollwertige Alternative zu den kommerziellen Betriebssystemen: Linux. Es ist sicher, stabil, ohne Spionagetüren, lizenzkostenfrei und leistungsstark. Freiheit kommt nicht von selbst – man muss etwas dafür tun, damit man sie genießen kann. In diesem

Kurs erhalten Sie einen ersten Überblick darüber, was Linux ist, was es kann und wie Sie es für sich nutzen können. Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Andreas Richter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
Kleingruppe: 14,90 €
Vortrag
Kursnummer: 23501003

Linux – erste geführte Schritte

Linux hat gegenüber kommerziellen Betriebssystemen eine ganze Reihe von Vorteilen.

Aber alles Unbekannte hält viele Menschen davon ab, sich damit zu beschäftigen. Auch, wenn der Wille dazu schon vorhanden ist. Hier setzt dieser Kurs an.

1. Kurstag: Sie installieren unter der Anleitung unseres Kursleiters auf Ihrem eigenen, mitgebrachten Notebook ein Linux-System. Dabei werden alle durchzuführenden Schritte erläutert und Fragen beantwortet.

2. Kurstag:

Sie machen erste Schritte mit Ihrem neu installierten System. Dabei wird der Schwerpunkt auf den Grundumgang mit einem Linuxsystem sowie dessen Pflege gelegt (Installation zusätzlicher Software sowie das Einspielen von Updates über die grafische Benutzeroberfläche und auch auf der Linux-Konsole).

Bitte bringen Sie ein Notebook zum Kurs mit, das die folgenden Anforderungen erfüllt:



- höchstens 8 Jahre alt
- mindestens 1 GB Arbeitsspeicher, ideal 2 GB (oder mehr) Arbeitsspeicher.
- Festplatte mindestens 80 GB (Festplatte entweder leer oder die darauf befindlichen Daten können gelöscht werden)
- Netzteil zum Anschluss an das Stromnetz
- Netzwerkkabel \geq 1m (da die Installation idealerweise bei vorhandener Internetverbindung stattfindet)

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an unseren Dozenten, Herrn Richter, E-Mail info@come-2-linux.de Es sind keinerlei Linux-Vorkenntnisse erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 16.11.19, 13:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 24,00 €,

Kleingruppe: 29,00 €

Kursnummer: 23501007

Linux – Welches Programm für welchen Zweck?

Die größte Hürde beim Neueinstieg in Linux ist, dass die Programme eine ganz andere Bezeichnung haben als von »Windows« her bekannt. Auch sind einige Ansätze anders als bei »Windows«. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, für den jeweiligen Anwendungsfall geeignete Programme zu finden und damit umzugehen. Der Schwerpunkt liegt hier ganz klar auf Programmen mit grafischer Oberfläche – Kommandozeilenprogramme werden nur am Rande erwähnt.

Teilnahme-Voraussetzungen:

- eigener Laptop mit installiertem, halbwegs aktuellem Linux (egal welche Distribution)
- rudimentäre Kenntnisse (starten des Systems, einloggen, Programme starten, ausloggen etc.)

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 14.12.19, 13:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,

Kleingruppe: 14,90 €

Kursnummer: 23501008

Linux – Der Umgang mit der Kommandozeile

Zu Unrecht gefürchtet: die Kommandozeile von Linux. Sicher ist es für einen »Windows«-Umsteiger etwas völlig Neues – aber erst durch die Kommandozeile erlangt Linux seine volle Stärke. In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit der Kommandozeile. Wir setzen uns mit der Datei-Struktur von Linux auseinander, ebenso mit dem Rechtssystem. Wir lernen den Umgang mit den wichtigsten Linux Kommandozeilenbefehlen in Theorie und Praxis.

Teilnahme-Voraussetzungen:

- eigener Laptop mit installiertem, halbwegs aktuellem Linux (egal welche Distribution)
- rudimentäre Kenntnisse (starten des Systems, einloggen, Programme starten, ausloggen etc.)

Fragen z. Kursinhalt: 04277 963328

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7

Andreas Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 07.12.19, 13:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,

Kleingruppe: 14,90 €

Kursnummer: 23501009

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Fr, 17:30 – 21:30 Uhr, Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5

Andreas Böselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 11.10.19, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 37,00 €,

Kleingruppe: 42,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 23501004

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:

- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Fr, 17:30 – 21:30 Uhr, Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Syke

VHS, Nienburger Str. 5

Andreas Böselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.10.19, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 37,00 €,

Kleingruppe: 42,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 23501005

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Max. 8 Teilnehmer*innen. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 – 21:45 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 29.11.19, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 €, inkl. Pausenkaffee
Wochenendseminar
Kursnummer: 23502005

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung inkl. Gutschein für ein Fotobuch

in Kooperation mit dem Landfrauenverein Syke

Kursinhalte: Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow für den PC oder Videorecorder. Ein Fotobuch wird ebenfalls im Kurs erstellt. Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmerin für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Es sollten Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden. Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt. Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten. Teilnehmerinnen-Fragen zum Aufbau einer Digitalkamera; Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom. Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ordnern und Dateien unter Windows.

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
EDV Dozententeam
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 02.11.19, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 44,40 €,
Kleingruppe: 54,40 €, inkl. Pausenkaffee
Frauen
Kursnummer: 23501715

Satellitengestützte Navigation im Outdoorbereich

Grundlagen rund um das Thema Outdoor-Navigation

Mit der satellitengestützten Navigation, gut gelaunt, sicher und entspannt in der Natur auf der Rad- und Wandertour. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen, die Grundlagen kennenlernen wollen und ggf. auch eine Entscheidungshilfe erwarten, als auch an bereits Fortgeschrittene, die ihr Wissen erweitern wollen. Neben den klassischen GPS-Geräten werden auch Smartphones mit Navigations-App genutzt. Der Kurs ist modular aufgebaut und beinhaltet u.a. folgende Schwerpunkte:

- Wie funktioniert die satellitengestützte Navigation?
 - Was ist in der Outdoornavigation so besonders?
 - Wozu ist die Tourenplanung so wichtig?
 - Kennenlernen der internetbasierten PC-Tourenportale und Planungssoftware
 - Welche digitale Karten gibt es und welche werden benötigt?
 - Überblick, Navigieren mit klassischen Navigationsgeräten
 - Überblick, planen und navigieren mit dem Smartphone
 - Zubehör rund um die Navigation
- Teilnahme-Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones und/oder GPS-Geräts.
Bitte das eigene Smartphone und/oder GPS Gerät mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 0171 5581109

Syke

Bildungsstätte, Boschstr. 7
Bernd Batke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 09:00 – 14:00 Uhr
Mo, 28.10.19, 18:00 – 21:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23501006



mein
cewe fotobuch

cewe.de

Lange Na^ht

der Volkshochschulen
zusammenleben. zusammenhalten



Fr., 20. September 2019

in der VHS in Syke,
Nienburger Str. 5

ab 18:00 Uhr





KREISMUSEUM SYKE

Veranstaltungen und Ausstellungen September 2019 – Januar 2020

01.09.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Tages-Seminar mit Peter Schröder »Drahtgeflecht« für Kinder ab 9 Jahre. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Anmeldung unter 04242 976-4444.

08.09.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Tages-Seminar mit Peter Schröder »Drahtgeflecht« für Erwachsene. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Anmeldung unter 04242 976-4444.

08.09.2019, 10:00 – 18:00 Uhr

Tag des offenen Denkmals. 15:00 Uhr: Führung durch die Ausstellung »Historische Gaststätten«. Ohne Anmeldung. Eintritt frei!

10.09.2019, 15:00 – 16:30 Uhr

Seminar: Schreiben und Lesen wie zu Ur-Omas Zeiten. Sütterlin, Current und Kanzleischriften. Miriam Schulz. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. 4 U-Tage, Anmeldung unter 04242 976-4444.

11.09.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Textiler Arbeitskreis mit Yulia Pohler. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

14.09.2019, 15:00 Uhr

Folklorekonzert der Kreismusikschule. Eintritt frei.

22.09.2019, 11:00 – 18:00 Uhr

Bauernmarkt mit Brotbacken und Pflanzenmarkt.

24.09.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei.

25.09.2019, 15:00 Uhr

Plattdütsche Böker lesen un Vertellen. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

29.09.2019, 15:00 Uhr

Führung mit Ralf Weber durch die Ausstellung »Historische Gaststätten«. Ohne Anmeldung, nur Museumseintritt.

29.09.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Papierschöpfen. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt.

05.10.2019, 14:00 – 17:30 Uhr

Met- und Obstweinherstellung. Seminar mit Dr. Thomas Klauke (Naturschule vom Gänsebach) in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Anmeldung unter 04242 976-4444.

06.10.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Tag der Regionen. Mitmach-Backen, Dreschen, Fadenbilder auf Holz, Tante-Emma-Laden. Eintritt frei!

09.10.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Textiler Arbeitskreis mit Yulia Pohler. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

15.10.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei.

19.10.2019, 10:00 – 16:00 Uhr

»Die Weimarer Republik – Modernisierung, Alltag und Gesellschaft zwischen Weser und Hunte 1919-1933«. Tagung zur regionalen Geschichte. Kostenbeitrag 14,00 € inkl. Kaffee, Butterkuchen, Mittagstisch. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

20.10.2019, 15:00 Uhr

Aufführung der Heimatbühne Stuhr.

24.10.2019, 19:00 Uhr

Filmvorführung »Als der Trecker kam und das Pferd verschwand« – Landwirte erinnern sich. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Eintritt 5,00 €. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

25.10.2019, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. 9,00 € inkl. kleinem Imbiss. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

25.10.2019, 15:00 Uhr

Snack op Platt. »Stuten un Koken« mit Brotbacken im Steinbackofen. Als Gast: Museumsbäckerin Jutta Radeke. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

27.10.2019, 10:00 – 18:00 Uhr

Handwerkertag mit Apfelsonntag und Backtag. Korbflechter, Schmiede, Drucker, Grütz- und Schrotmühlen, Seiler, Besenbinder, Rechenmacher, Sägegatter, Stuhlflechterin, Schuhmacher, Sattler, Uhrmacher, Vorführung von Holzbemalungstechniken, Brezel, Futtersilo bauen, kleine Holzboote bauen, Tante-Emma-Laden.

29.10.2019, 19:00 Uhr

Mit Holz heizen – aber richtig. Vortrag der VHS. Anmeldung unter 04242 976-4444.

01.11.2019, 19:00 Uhr

Bild- und Filmvortrag »Die verlorene Stadt Petra in Jordanien«
Vortrag von Linda Peinemann in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Anmeldung unter 04242 976-4444.

03.11.2019, 11:00 – 17:00 Uhr

Büchersonntag mit Bücherflohmarkt.

05.11.2019, 19:00 Uhr

»Klimaschutz durch Wiedervernässung von Mooren – wie funktioniert das?«
In Kooperation mit der VHS des Landkreises und dem BUND. Anmeldung unter 04242 976-4444.

**10.11.2019, 11:00 – 18:00 Uhr**

Kunsthändlermarkt mit Backtag. Über 100 Stände drinnen und draußen. Brezel, Sterne aus Butterbrottüten, weihnachtliche Kränze aus Wattepad, Kerzen marmorieren, Tante-Emma-Laden.

13.11.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Textiler Arbeitskreis mit Yulia Pohler. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

13.11.2019, 18:30 – 21:30 Uhr

»Sterne aus Weidengeflecht«. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz und dem Landfrauenverein Syke. Anmeldung unter 04242 976-4444.

16.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr

»Abschied vom alten Dorf?« – Ländlicher Wandel zwischen Bauernbefreiung und Wirtschaftswunder (etwa 1850-1950). Seminar mit Dr. Angelika Kroker in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz und dem Kreisheimatbund. 40,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

17.11.2019, 14:00 Uhr

Figurentheater Neumond „Don Quijote“... oder mit zwei Hurras gegen Windmühlen. Ein Figuren-Musik-Schau-Spiel für Abenteurer ab 4 Jahren frei nach dem Romanklassiker von Miguel de Cervantes. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de. Nur Museumseintritt.

19.11.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei.

21.11.2019, 19:30 Uhr

»Kastilien – Das unbekannte Spanien, jenseits des Tourismus« Vortrag der VHS in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke. Anmeldung unter 04242 976-4444.

23.11.2019, 13:00 – 16:00 Uhr

Der Weihnachtströdel muss raus! Flohmarkt für ausgedienten Weihnachtsschmuck. Anmeldung 04242 2527.

24.11.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Vogelfutter und Futterglocke herstellen. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt. Nur Museumseintritt, ohne Anmeldung.

29.11.2019, 19:00 Uhr

Gartenvortrag in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. 9,00 € inkl. kleinem Imbiss. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

30.11.2019, 15:00 Uhr

Se hebt ehr Book tomooht. Geschichten von verstorbenen Autoren aus dem Schrieverkring, gelesen von Mitgliedern des Schrieverkrings. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. 8,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

07.12.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Weihnachtskinotag auf der Bauerndiele mit Punsch und Keksen. Pippi Langstrumpf. Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt. Nur Museumseintritt, ohne Anmeldung.

08.12.2019, 16:00 Uhr

Es begab sich zu einer Zeit... Weihnachtsprogramm mit Dirk Böhling auf der Museumsdiele. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

11.12.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Textiler Arbeitskreis mit Yulia Pohler. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

11.12.2019, 15:00 Uhr

Plattdütsche Böker lesen un Vertellen. Leitung Traute Dittmann. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. 5,00 € inkl. Kaffee und Butterkuchen. Anmeldung 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de.

14.12.2019, 18:00 Uhr

»Auf Entdecker-Wegen im Museum«. Schatzsuche für Kinder ab 8 Jahre. Anmeldung. Eintritt frei!

17.12.2019, 15:00 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei. Anmeldung unter 04242 976-4444.

14.01.2019, 19:00 Uhr

Kamtschatka und der Goldene Ring bei Moskau Vortrag der VHS in Kooperation mit dem Kreismuseum Syke. Anmeldung unter 04242 976-4444.

21.01.2020, 15:00 – 17:00 Uhr

Wir Kriegs- und Nachkriegskinder-Gesprächskreis Magda Ventzke. In Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz. Entgeltfrei.

26.01.2020, 15:00 Uhr

Mit Schwung ins neue Jahr mit Matt & Basti. Nur Museumseintritt

31.01.2020, 9:00 Uhr

Gartenvortrag in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Gartenkunst und Gartenkultur. Anmeldung unter 04242 2527 oder info@kreismuseum-syke.de

Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 2527, Fax 04242 3118
E-Mail: info@kreismuseum-syke.de

Öffnungszeiten:

Di – Fr 14:00 – 17:00 Uhr, Sa 14:00 – 18:00 Uhr

Sonn- und Feiertage 10:00 – 18:00 Uhr

Besuch von Klassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung



KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

Die Freudenburg

Seminar- und Tagungshaus

Geschichte

Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenberg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenberg, das um 1290 als Vogteifeste der Grafen von Oldenburg-Bruchhausen neben dem hochadligen Damenstift Bassum (gegr. um 860) errichtet worden war und später in den Besitz verschiedener Landesherrn gelangte. Von der mittelalterlichen Feste ist östlich des Hofes noch die backsteingotische Amtsstube (das sog. Verlies) aus dem 14. Jahrhundert erhalten.

Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet Veranstaltungsraum für ca. 60 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 35 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 4 Tagungsräume.

Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.

Anmeldung, Reservierung und Information

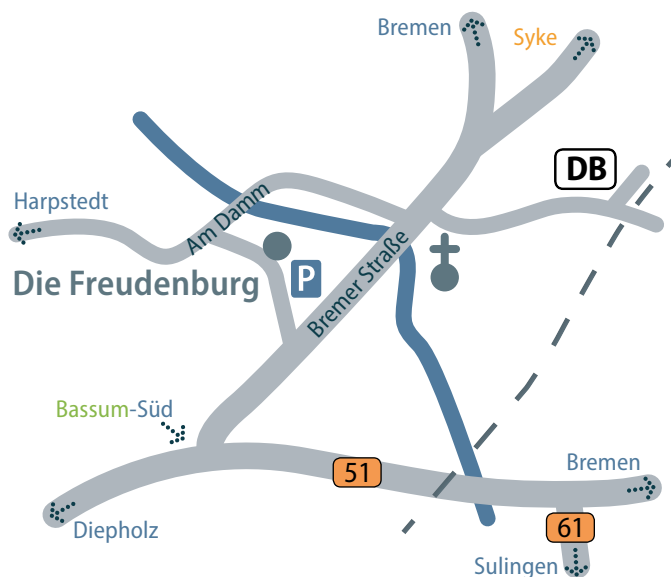
Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1a
27211 Bassum

Telefon 04241 9311-0
Telefax 04241 9311-11

E-Mail: freudenburg@vhs-diepholz.de
www.freudenburg-Bassum.de



Slow Food®
Deutschland e.V.



Das Team der Freudenburg:
Anja Albers, Imke Bruns, Katja Kuntze

Bassum



Gesellschaft 179

Kultur 181

Gesundheit 183

Sprachen 188

Computer & Co. 190



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Bernd-Fred Heyne
 Alte Poststraße 9
 27211 Bassum
 Tel. 04241 971499
 bernd.heyne@t-online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
 Tel. 04241 84-0
 Fax 04241 84-39
 Kultur Tel. 04241 8412
 buergerservice@stadt-bassum.de
 www.bassum.de

Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo., Mi., Fr. 8 – 12 Uhr
 Di. und Do. 8 – 18 Uhr

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
 Amtsfreiheit 1 a
 27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
 Am Bahnhof 1
 27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
 Am Petermoor 1 b
 27211 Bassum



Gesellschaft

Lokale Agenda 21 in Bassum

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt.

Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet. Aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen.

Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat*innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior*innen vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben. Werden Sie Vorlesepat, Vorlesepatin.

AG Stadtbild

Wohnen & Leben in Bassum

Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit gemeinschaftlichem Wohnen in seiner Vielfalt. Regelmäßig trifft sich die Gruppe in der Seniorenberatungsstelle Bassum, um ein konkretes Projekt zu planen.

Veranstaltungsorte:

Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.

Wer Interesse hat meldet sich unter:

Stadt Bassum, Agenda-Büro, 04241 8435, agenda21@stadt.bassum.de

Reparaturcafé

Reparieren statt wegwerfen – ein Projekt der Stadt Bassum

Handwerklich und technisch erfahrene ehrenamtliche Expert*innen reparieren kostenlos kleinere Haushalts-, Küchen-, Elektrogeräte oder auch Spielzeug. Sie können zusehen, mitmachen oder einfach nur Kaffee trinken.

Bassum

Jugendhaus Fönix, Am Petermoor 2

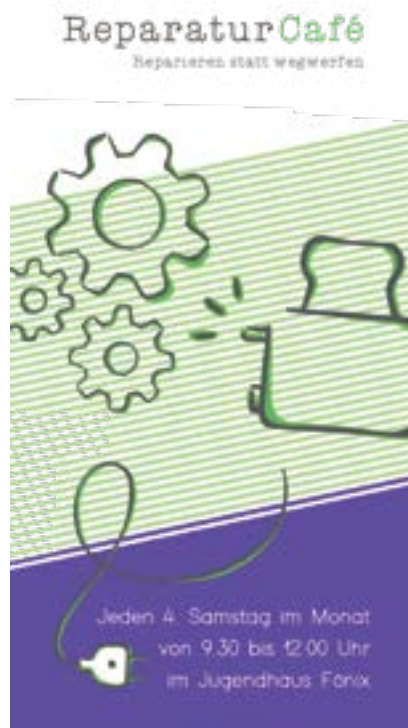
Sa, 24.08.19, 09:30 – 12:00 Uhr

weitere Termine am 28.09., 26.10.,

23.11.19

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: E02100005



Heimatgeschichtlicher Arbeitskreis Neubruchhausen

Spurensuche in Niedersachsen

Es werden Beiträge zur Geschichte Neubruchhausens und »umzu« erarbeitet, wichtige Ergebnisse diskutiert und veröffentlicht. Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 1. Donnerstag im Monat.

Fragen z. Kursinhalt: 04248 6006

Neubruchhausen

Alte Oberförsterei

Werner Albers

Mo, 12.08.19, 19:00 Uhr

7 U-Tage, 14 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: E02101003

Ost-West-Gespräche

Der Gesprächskreis engagiert sich für eine kritische und zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur jener Gebiete im östlichen Europa, in denen früher Deutsche gelebt haben bzw. heute noch leben. Neben kulturellen Beiträgen gibt es Raum zum Austausch und zur Diskussion über die damalige Zeit sowie zu den partnerschaftlichen Beziehungen heute. Der Arbeitskreis trifft sich an jedem 3. Dienstag im Monat. Am Dienstag, den 15. Oktober beginnt der Arbeitskreis bereits um 12:30. Am Sonntag, den 15. September, lädt die Kreisgemeinschaft Wehlau zum Hauptkristreffen 2019 ein.

Bassum

Gemeindehaus St. Ansgar, Mittelstr. 16

Gerd Gohlke

Info und Anmeldung: Tel. 04241 5586

Di, 16.07.19, 14:30 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 02101004

Gewaltprävention und Integration durch Sport – Boxen

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen. Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren.

Jeweils dienstags und donnerstags.

Kein Unterricht in den Ferien.



Bassum

Langestr. 68

Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 20.08.19, 17:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 21,00 €

Kursnummer: 02106001

Bassum

Langestr. 68

Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.09.19, 17:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 21,00 €

Kursnummer: 02106003

Bassum

Langestr. 68

Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.11.19, 17:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 21,00 €

Kursnummer: 02106004

Wochenend-Pilzseminar

Besuchen Sie unser Pilzseminar mit zwei Exkursionen und einem Einstieg in die Systematik der Pilzbestimmung anhand von Pilzbüchern mit Bestimmungsschlüssel.

Wir fertigen Sporenabdrücke an und erhalten eine kurze Einführung in die Welt der Giftpilze und Pilzgifte. Der Leiter des Seminars, Jens Karius, ist zertifizierter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM).

Das Seminar ist für Anfänger*innen und für fortgeschrittene Anfänger*innen geeignet, die einen ersten Blick über den Tellerrand des Sammelns von Röhrlingen werfen möchten. Wenn wir uns mit dem Personal der Küche der Freudenburg gutstellen, schlagen wir möglicherweise die Zubereitung einer Probiermahlzeit heraus.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Jens-Uwe Karius

Anmeldung bis 02.09.2019

Sa, 19.10.19, 9:00 Uhr

2 U-Tage, 104,00 €, EZ-Zuschlag beträgt

12,50 €; ohne Übernachtung 78,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 02104001

Mein Tier ist krank – was tun?

Selbsthilfe aus der naturheilkundlichen Hausapotheke für Tiere

Was tun, wenn ein Tier krank wird? Woran können Sie als Besitzer*in erkennen, ob Selbsthilfe angebracht oder tierärztlicher Rat erforderlich ist? Welche naturheilkundlichen Mittel eignen sich bei akuten oder chronischen Erkrankungen? Was gehört in eine kleine tiermedizinische Hausapotheke, um für Ernstfälle gerüstet zu sein bei Haus- und Stalltieren? Diese und andere Fragen rund ums Tier werden praxisnah und mit Fallbeispielen von der Tierärztin und Heilpraktikerin Camilla Fischer angesprochen.

Bassum

Bahnhof, Raum 3, 1. OG, Am Bahnhof 1

Camilla Fischer

Anmeldung erwünscht

Do, 14.11.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 02100004

Sind unsere Kinder Tyrannen – oder wir Eltern Untertanen?

Werden Eltern von ihren Kindern beherrscht, sogar tyrannisiert? Dies legt der Titel eines populären Elternratgebers nahe. Anders gefragt: Warum verhalten sich Eltern oft wie Untertanen und lassen sich von ihren Kindern vieles gefallen, was sie sich von niemand anderem bieten lassen würden? Viele Eltern wollen sich zu Recht nicht mehr an alten Konzepten elterlicher Autorität orientieren, sie suchen nach neuen Erziehungswegen. Doch lässt sich, so eine Kernthese des Vortrags, das Problem mit der Autorität nicht durch ihre Abschaffung lösen. Aus Angst, nicht mehr von ihren Kindern geliebt zu werden, vermeiden Eltern Entscheidungen oder Situationen, die für ihre Kinder un bequem, anstrengend oder mühevoll sind. So überlassen sie ihnen viele Entscheidungen, statt Respekt einzufordern und durch Klarheit und Vorgaben einen sicheren Rahmen zu schaffen. In dem Vortrag erhalten Eltern Anregungen für eine liebevolle Erziehung und Beziehung zu Kindern, die auf einer klaren und gleichzeitig modernen Autorität basiert. Im anschließenden Gespräch gibt es Raum für die ganz konkreten Fragen der anwesenden Eltern.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Matthias Bartscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.11.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Vortrag

Kursnummer: 02105001

Kultur

»Farbrausch« – Experimentelle Malerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die auf der Suche nach Anregungen sind und Lust am Experimentieren haben

Wir arbeiten experimentell, klein- oder großformatig auf Leinwand oder Papier. Dabei entwickeln wir in der lockeren Arbeit mit Farbe eine eigene Form- und Bildsprache. Im weiteren Prozess greifen wir diese Spuren auf, indem wir sie überarbeiten, hervorheben, übermalen. Beize, Lack und Pigment, liefern allerhand Impulse für neue pfiffige Wege. Eine spannende Reise mit einem hohen Maß an Sensibilität für Kontraste und deren Harmonie. Mit den bildnerischen Elementen Farbe, Fleck, Form, Linie entstehen lebendige Strukturen und vielschichtige Bilder. Bitte mitbringen: Diverse Borstenpinsel in unterschiedlichen Größen 4 – 20, Flachborstenpinsel zum Auftrag von Grundierungen, Spachtel/Malmesser zum Auftragen von Farbe, Acrylbinder zum Binden von Pigmenten, Grundierweiß-Haftgrund (z. B. von Lukas), Malgründe: Leinwände, fester Karton, Holzplatten, Malpappen, Größe egal. Papier: festes Zeichenpapier min. 180 – 200 g, Fotokarton in Grau, Schwarz oder Beige, Backpapier, Transparentpapier, Alte Fotos / Zeitungen, Acrylfarben oder Pigmente in den Lieblingsfarben, Unterschiedliches Zeichenmaterial: Bleistifte, Fine Liner, Edding, Grafitstift, Kohle, Kugelschreiber, Wachstifte. Sonsti-

ges: 1x Kreppband, Wasserbehälter, Party Teller (um mischen zu können), Föhn (um Farben schneller trocknen zu können), Küchenlappen, Seife, Küchenrolle, Frischhaltefolie, Wasserbecher, Vieles und Unterschiedliches, mit interessanten Oberflächen, um damit auch Abdrücke malerisch einzusetzen.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Ariane Weidemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 02207005

Die Überarbeitung von Geschichten und anderen Erzähltexten

Eine Einführung

Wer seine eigenen Texte nochmals liest, denkt manchmal: Diese Geschichte könnte noch besser werden – aber wie? Wie das Schreiben selbst, lässt sich auch die »Kunst der Überarbeitung« lernen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Überarbeitung erzählender Texte anhand konkreter Übungen und Beispiele. Die Teilnehmer*innen werden gebeten, einen kurzen Text oder Textanfang (1- 2 Seiten) in getippter Form mitzubringen, mit dem sie unzufrieden sind. Wichtiger als umfangreiche Schreibfahrung ist für die

Teilnahme Offenheit, Neugier und Humor. Die Teilnehmer*innen können (müssen aber nicht!) für einen gemeinsamen Mittagsimbiss eine Kleinigkeit mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02201006

Geschichten (er)finden – eine Schreibwerkstatt

In diesem Kurs können Geschichten aller Art entwickelt und geschrieben werden: kurze oder längere, heitere oder ernste, erfundene oder erlebte. Die Teilnehmer*innen erhalten je nach ihren Interessen und Schreibwünschen Anregungen und Unterstützung. Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer*innen können (müssen aber nicht!) für einen gemeinsamen Mittagsimbiss eine Kleinigkeit mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Jutta Reichelt
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 25.01.20, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 38,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02202001



Ein Schaf aus Weidengeflecht

Wir fertigen aus biegsamen Weidenruten ein Schaf in seiner vollen Größe. Schaut es neugierig in den Garten oder frisst es gerade..., ganz wie Sie wollen; geben Sie Ihrem Schaf seine ganz persönliche Note! Die Materialkosten von 50,00 € werden mit der Kursleitung direkt vor Ort abgerechnet.

Bitte bringen sie eine Rosenschere und ca. 40 mittelgroße Kabelbinder mit (diese werden später wieder entfernt!) Für eine Pause bringen Sie bitte Verpflegung mit.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Meike Naughton

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 19.10.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 02210004

Nähen für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die wenig Erfahrung im Nähen haben und die die Handhabung ihrer Nähmaschine erlernen möchten.

Unter fachkundiger Anleitung werden die Funktionen der Nähmaschine erklärt und einfache Sachen angefertigt.

Bitte Stoffe und die eigene Nähmaschine mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 3007

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1

Yulia Pohler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 21.10.19, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €

Kursnummer: 02209002

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG., Am Bahnhof 1

Yulia Pohler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.10.19, 09:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €

Kursnummer: 02209004

Socken stricken für große und kleine Füße

Wenn Sie Wolle lieben und an ein- oder mehrfarbigen Knäueln nicht vorbeigehen können, dann suchen Sie sich das schönste aus und steigen ein ins kreative Sockenstricken.

Wir stricken Socken mit der klassischen (Käppchen)- Ferse. Mit einer Schritt für Schritt-Anleitung, die Sie auch mit nach Hause nehmen können, wird es Ihnen gelingen, Ihre Lieblingssocken für die kalten Tage zu fertigen.

Einzige Voraussetzung: Sie können schon rechte und linke Maschen stricken.

Bitte mitbringen: Sockenwolle und ein Nadelspiel in entsprechender Stärke, Sockenwolle kann auch vor Ort käuflich erworben werden.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1

Renate Bothe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 10.10.19, 19:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 27,50 €

Kursnummer: 02213005

Rosteffekte und Materialmix

Hier geht es um Rosteffekte und Patina. Es können Collagen und Materialbilder in Mischtechnik gestaltet werden. Dabei kann Gefundenes, Ausgedientes oder Weggeworfenes wie zum Beispiel Wellpappe, alte Fotos, Tapeten und Stoffe in die Bildkompositionen eingearbeitet werden. Der Kurs soll zum Experimentieren anregen, wobei jede*r mit Unterstützung durch die Dozentin seine eigenen Ideen umsetzen kann. Für alle, die gerne eine neue Technik lernen, Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene.

Der erste Termin am 24.10.19 (18:30 – 19:30 Uhr) dient der Vorstellung der Techniken und der benötigten Materialien.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 971499

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG., Am Bahnhof 1

Britta Gansberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

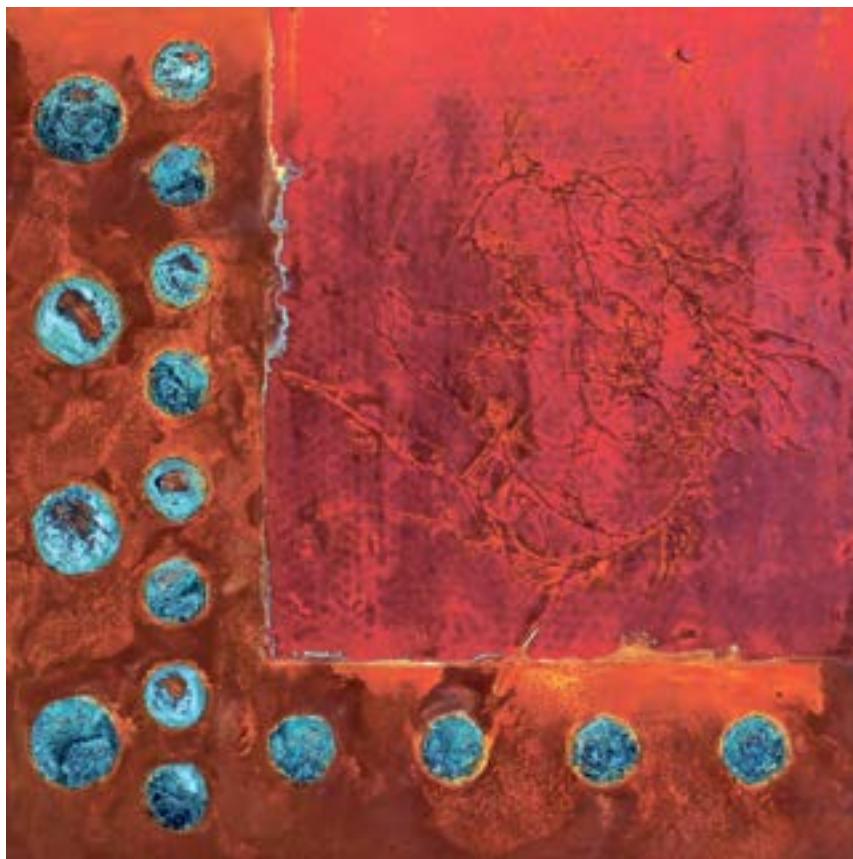
Do, 24.10.19, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 10 U-Std., 25,00 €,

Kleingruppe: 30,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 02210007



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Ent-

spannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine

Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

Herzwochen 2019 – Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?

In Kooperation mit der Kardiologischen Praxis Bassum

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jährlich statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. »Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Meist ist der plötzliche Herztod vermeidbar und selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt.

Am Anfang steht die Frage, wer durch den plötzlichen Herztod gefährdet ist. In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer häufig bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Wichtigste Ursache in der westlichen Welt ist die koronare Herzkrankheit. Aber auch alle anderen bedeutsamen Herzkrankheiten gehen mit einem unterschiedlich hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Daher gilt es, diesen Gefahren vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Die Vorträge finden in Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke statt.

Wir bitten um Anmeldung

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Dr. Haq Mohammadi
Fr, 29.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 02303001

Mit Herz und Verstand – 8 Schritte zu einem gesunden Umgang mit dem Stress

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen, die hohen Anforderungen, die heute durch Arbeit, Familie, Freizeit an die Gesundheit gestellt werden, mit vitalisierenden, gesundheitsfördernden Verhaltensweisen auszubalancieren. Dabei geht es um Fragen wie: »Was stresst mich persönlich? Welche individuellen Strategien kann ich dagegen entwickeln?

Welche Entspannungsmethoden passen zu mir? Wie kann ich mich schnell und effektiv möglichst überall erholen?« In aufeinander aufbauenden, an der Praxis orientierten Modulen werden Schritt für Schritt Kompetenzen und Methoden zur Stressbewältigung erlernt. Wissensvermittlung, praktische Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung sowie die Reflexion der gemachten Erfahrungen geschehen in einem ganzheitlichen Coachingprozess, so dass das Gelernte nachhaltig in den Alltag integriert werden kann.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 8055775

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Fritz Rainer Pabel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 38,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke.
Tagesseminar
Kursnummer: 02301031

...»Vorankündigung«Warum denn so vermissen? – Kiefern- und Kiefergelenkentspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden«. Sa., 22.02.2020



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Übungen mit Köpfchen vom Hacken bis zum Nacken!

In stressfreier Atmosphäre trainieren wir in diesem Kurs wichtige Funktionen unseres Gehirns: z. B. Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung. Ergänzt werden diese Übungen durch vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits geringe körperliche Anstrengung das Gehirn besser durchblutet und leistungssteigernd wirkt. Frei nach dem Motto: »Bewegung macht schlau«. Das Training in der Gruppe motiviert, bringt Freude und steigert die Lebensenergie. Nur wer täglich Gedächtnis und Bewegung zusammen trainiert, bleibt länger gesund und vital. Der Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß und Freude ihr Gedächtnis trainieren möchten. Bitte Brille nicht vergessen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Susanne Schürholz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.19, 14:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,
Kleingruppe: 32,00 €
Kursnummer: 02303002

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Fragen z. Kursinhalt: 04244 96084

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Karin Perlitz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02302011

Lungen Qigong

Die 8 Übungen bestehen aus feinen, sanften Bewegungsabläufen, um den Körper geschmeidig zu halten, die Atmung zu vertiefen und zu verfeinern und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Qigong kann stressmindernd und wohltuend wirken. Mit Lockerungsübungen beginnt jede Kurseinheit, diese führen zu den Übungen hin, die nach und nach vorgestellt und vertieft werden. Mit einer Entspannungsübung am Ende der Kursstunde, im Liegen oder Sitzen, schöpfen Sie noch einmal Ruhe und Kraft. Qigong wird überwiegend im Stehen geübt. Für Sie und Ihn und auch als Einstieg in Qigong geeignet. Fragen z. Kursinhalt: 04242 4077

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Silvia Lauer-Schulz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 15:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 37,80 €,
Kleingruppe: 47,80 €
Kursnummer: 02301020

Taijiquan

Mit alter chinesischer Bewegungskunst Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude fördern. Dem Leistungsdruck entfliehen und zu einem achtsameren und wohlwollenden Umgang mit sich finden. Langsame, fließende Bewegungen helfen zu entspannen und Stress abzubauen. Regelmäßig ausgeübt können sich körperliche Beschwerden verändern, Blutdruck, Schlaf- und Konzentrationsstörungen reguliert und das Gleichgewichtsgefühl verbessert werden. Fragen z. Kursinhalt: 04241 6744064

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Claudia Hencke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 24.10.19, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 43,20 €, Kleingruppe:
53,20 €, Kleinstgruppe (5-6 TN): 64,00 €
Kursnummer: 02301030

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden. Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 02301012

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.09.19, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 02301007

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.19, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301010

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.20, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 02301011

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.20, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02301008



Hatha-Yoga

Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch miteinander verbunden. Durch die Asanas werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt und die inneren Organe gekräftigt. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht und so die geistige Konzentration gefördert werden. Ziel ist körperliche und geistige Entspannung. Typisch für das Hatha-Yoga ist dabei, dass man die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehält, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren. Regelmäßig enden die Yogastunden mit einer sogenannten Tiefenentspannung.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 5090651

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Jutta Fandrich
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 09:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 02301006

Hatha-Yoga

Durch intensive Körper- und Atemübungen Stabilität und Ausgeglichenheit erlangen, um mit den Belastungen im Alltag besser umgehen zu können.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 3578

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301001

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301002

Bassum

Bremer Str. 65
Gertrud Stolle
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 19:45 Uhr
11 U-Tage, 28 U-Std., 85,60 €
Kursnummer: 02301004

Hatha-Yoga

Es handelt sich um ein körperorientiertes Üben der klassischen Yoga-Asanas mit Schwerpunkt auf detaillierter, statischer Ausführung.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gudrun Wriske
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 02301009

Yoga Walking im Wald

Yoga Walking ist ein zügiges Walken mit verschiedenen Atemtechniken und angeleiteten Yogaübungen für frische Energie, mehr Ausdauer, Achtsamkeit und weniger Alltagsstress. Der Kursus kann bei Interesse fortgesetzt werden.
Treffpunkt: am Dicken Braken vor dem Prinzhöfte Eingang.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bassum

Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 17.08.19, 11:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: E02301010

Wirbelsäulengymnastik

Was Gutes tun – für mich!

Jede*r kennt den verspannten Nacken oder den schmerzenden Rücken. Mit gezielten Übungen wird die Wahrnehmung für den Körper und seine kleinen »Baustellen« geschult. Erlernen, welche Übungen helfen im Alltag – was tut mir gut. Dabei ergänzen sich Muskelaufbau-, Dehn- und Entspannungsübungen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ute Schmale
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 02302050

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ute Schmale
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 02302051

Selbstverteidigung für Frauen – Eine Einführung

Neben Rhetorik und Körpersprache vor einem möglichen Übergriff werden effektive Verteidigungstechniken gegen Angriffe geübt, denen besonders Frauen ausgesetzt sind, wie z. B. Schubsen, Würgen, Festhalten der Hände, Festhalten von hinten, usw.. Der Kurs ist für Jede ab 14 Jahre geeignet.
Trainiert wird in Sportkleidung/lockerer Kleidung mit Turnschuhen. Bitte etwas zu essen und trinken mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Nils Thate
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.20, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Tagesseminar, Frauen
Kursnummer: 023020701

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Fisch & Co.

Mit kreativen Rezepten

Fische und Meeresfrüchte sind natürliche Lebensmittel und absolut zeitgemäß, weil sie in der Küche mit Vielfalt und Natürlichkeit überzeugen. In diesem Kurs erwarten sie raffinierte, kreative Rezepte und Tipps für die Zubereitung von Seefischen und Meeresfrüchten. Wir werden die Gerichte auch für das Auge schmackhaft anrichten. Für alle Fischliebhaber*innen ist dieser Kurs genau das Richtige.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b

Anja Del Longo

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50

Kursnummer: 02305003

La Cucina Italiana

Mediterrane Küche

Italienische Lebenslust »à la Mamma« bedeutet nicht nur Pasta. Vielmehr versteht sie Essen als kommunikatives Erlebnis, leicht, bekömmlich und abwechslungsreich. Die italienische Küche unterscheidet sich regional sehr stark, frische Kräuter, Gemüse und Olivenöl gehören allerdings immer dazu. Unser Menü besteht aus Antipasti (Vorspeise), Primo Piatto (1. Hauptgang), Secondo Piatto (2. Hauptgang) und dem Dessert. Natürlich darf als Abschluss der Espresso nicht fehlen. In diesem Kurs verbinden wir die klassischen Elemente der vielfältigen Küche Italiens mit überraschenden Ideen rund um das Mittelmeer.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b

Anja Del Longo

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 19.11.19, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50

Kursnummer: 02305004

Kochen für Männer mit Vorkenntnissen

Wir kochen in entspannter Atmosphäre von der Vorspeise bis zum Dessert.

Weitere Termine: 25.09., 30.10., 06.11., 27.11., 11.12.2019

Fragen z. Kursinhalt: 0421 8099077

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b

Manfred Dierks

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.09.19, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €,

Kleingruppe: 91,00 €

Männer

Kursnummer: 02305001

Kochen für Männer – So versorge ich mich selbst!

Von der Suppe bis zum Dessert lernen Sie einige Grundlagen des Kochens jenseits von Spiegelei und Bratkartoffeln kennen.

Entdecken Sie Ihren Spaß am Kochen einfacher und gleichzeitig schmackhafter Speisen gemeinsam mit anderen Männern.

Fragen z. Kursinhalt: 04249 9997974

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Neubau, Küche, Am Petermoor 1 b

Gerd Stötzel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 15 U-Std., 40,50 €,

Kleingruppe: 50,50 €

Männer

Kursnummer: 02305005



Kaffeeseminar

Dieser Kurs der Kaffee-Rösterei Tief-schwarz aus Wildeshausen ist für Menschen gedacht, die gerne Kaffee trinken und sich über ihr Lieblingsgetränk informieren möchten. In dem Kurs wird folgendes erklärt:

- Aufbau & Ursprung der Kaffeebohnen inkl. Handelswege
- was passiert beim Rösten?
- Vorstellung der aktuellen Kaffeesorten und deren Unterschiede
- verschiedene Aufbrühmethoden (Handaufguss (Pour Over), Filtermaschine, Mokka-Kännchen, Siebträger, Syphon)
- Cupping (Verkosten der Kaffees) und »Benotung« der Kaffees

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1
Benjamin Jasch

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €, zzgl. 5,00 € für die
Kaffeeverkostung

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 02305002

Die Vielfalt der Biere

Wer hat bei dem aktuellen Bierangebot noch den Überblick. Da gibt es Begriffe wie Craft Bier, Porter, Pale Ale und viele andere Sorten. Der Biersommelier Timo Schwindt gibt Antwort auf die vielen Fragen, die einem beim Gang durch den Getränkemarkt einfallen und führt Sie in die Vielfalt der Biere ein. In der schönen Umgebung des Vorwerks bei der Freudenburg werden die Teilnehmer*innen sieben verschiedene Biersorten probieren. Dazu werden kleine Schnittchen gereicht. Nach diesem genussvollen Abend werden Sie mehr über die Vielfalt der Biere wissen. Ein Pflichtkurs für alle Bierliebhaber*innen und solche, die es werden wollen. Die Verkostungsumlage beträgt 15,00 €.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Timo Schwindt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 24.01.20, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

Kursnummer: 02305006



Sprachen

English Refresher – A2

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with various text materials including short stories. We also use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar. There is plenty of opportunity to practice conversation skills. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1 Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 02406009

Englisch – B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with various text materials. We also use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar.. Kein Unterricht in den Schulferien. Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1 Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406004

English – B1

Refresh and increase your school English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with various text materials. We also use games and other media to enrich the course and make learning fun. We focus on conversation skills, reading and listening skills, vocabulary as well as a bit of grammar.. Kein Unterricht in den Herbstferien Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1 Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406008

☰ Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 26.

☰ Bitte beachten Sie auch »La cucina italiana«, Informationen auf Seite 186.



English – B2/C1

Maintain and enhance your English skills with us. In a relaxed atmosphere we work with various media including magazine articles, short stories, and video clips from the internet, games, activities, as well as written exercises to improve your English skills in these three areas. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health and the world of business as a basis for lively discussions. There is ample opportunity to practice conversation skills. This course offers a combination of conversation skills including »small talk«, listening skills as well as grammar skills when necessary. Kein Unterricht in den Herbstferien
Fragen z. Kursinhalt: 0172 4172010

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1 Ernest Pokel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02406010

Französisch 1 – A1

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache erlernen möchten! Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir beginnen bei Null.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1 Kodjovi Kougblenou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 02408001

Französisch 2 – A1

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache erlernen möchten! Sie haben nur geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1 Kodjovi Kougblenou
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 02408000

Spanisch – A1

Ich habe alles vergessen!

Es sind Teilnehmende willkommen, die ihre früheren Kenntnisse weitgehend vergessen haben und nach langer Pause ihr Spanisch auffrischen wollen. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam mit wenigen spanischen Vokabeln zu kommunizieren.

Bassum

Bahnhof, Raum 2, 1. OG, Am Bahnhof 1 Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02422000



Computer & Co.

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 1

Kursinhalte:

- Aufbau eines Smartphones
- Umgang mit einem Smartphone (mit Android Betriebssystem)
- Benutzeroberfläche und Statusleiste
- Unterschiede zum Apple »iPhone« (iOS-Betriebssystem)
- Homebildschirm (Desktop) und damit verknüpfte Funktionen
- Allgemeine Einstellungen
- Energieoptionen
- Installieren von Programmen (Apps) aus dem Playstore

Fr, 17:30 – 21:30 Uhr und

Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1

Andreas Bösselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 30.08.19, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 37,00 €, Kleingruppe: 42,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: E02501012

Das Smartphone-Betriebssystem Android – Modul 2

Kursinhalte:

- Importieren und Exportieren sowie Anlegen der Kontaktdaten
- Kamera, Galerie und dazugehörige Funktionen
- Das Smartphone als Navigationsgerät anhand des Kartendienstes Maps
- Sicherheitsprogramme und deren Funktionen

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Kurses »Das Smartphone Betriebssystem Android, Modul 1« oder vergleichbare Kenntnisse

Fr, 17:30 – 21:30 Uhr und

Sa, 10:00 – 14:00 Uhr.

Bassum

Bahnhof, Raum 4, 2. OG., Am Bahnhof 1

Andreas Bösselmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 27.09.19, 17:30 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 37,00 €,

Kleingruppe: 42,00 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 02501013



Lehrgänge »Finanzbuchhalter*in« siehe Beruf, Seite 48.

Bildungsurlaub »Apple MacBook« sowie »Apple iPad« siehe Seite 82 und 83.

Twistring



Gesellschaft 193

Kultur 196

Gesundheit 200

Sprachen 204

Computer & Co. 206



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Martina Westermann
 Sulinger Straße 50
 27239 Twistringen
 Tel. 04243 3519
 Fax 04243 500197
 martina.westermann@vhs-dh.de

Stadtfinfos

Lindenstraße 14
 27239 Twistringen
 Tel. 04243 413-0
 Fax 04243 413-200
 www.twistringen.de
 rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice

Mo. 8 – 16 Uhr
 Di. 8 – 18 Uhr
 Mi. 8 – 12 Uhr
 Do. 8 – 18 Uhr
 Fr. 8 – 15 Uhr

Stadtbücherei
 Brunnenstraße 5 a
 Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
 Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
Brunnenstraße 5 a
Seiteneingang
- Rathaus
Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
Feldstraße 8
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
Vechtaer Straße 44
- Tanz studio Gesche
Langenstraße 23



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
 vhs@vhs-diepholz.de
 www.vhs-diepholz.de

- Wohnpflege St. Josef
Mörsener Kirchweg 20 – 22
- Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
- Museum der
Strohverarbeitung
Kapellenweg 2
- Dorfmuseum Ridderade
Ridderade 1





Gesellschaft

Lokale Agenda 30 in Twistringen

Bereits seit vielen Jahren findet in Twistringen erfolgreich Agenda-Arbeit statt. In öffentlichen Veranstaltungen wird in fünf Arbeitsgruppen an zukunftsorientierten Themen gearbeitet. Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Ortsgruppen und Vereinen besteht dabei. Die Termine von den Treffen der Arbeitsgruppen werden in der regionalen Presse bekannt gegeben.

AG Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Die Arbeitsgruppe setzt sich seit über 15 Jahren für die Pflanzung von Bäumen und Sträuchern im Stadtgebiet ein. Außerdem bepflanzen und betreuen die Aktiven den Beeren- und Rosenlehrpfad, drei Streuobstwiesen und andere öffentliche Grünflächen. Aktuell kümmert sich die Gruppe um die Erfassung von Twistringens Straßenbäumen und die

Anlage von Blühstreifen in der freien Landschaft. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus. Interessierte sind immer herzlich willkommen neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen. Bei Rückfragen bitte melden Sie sich bei der Stadt Twistringen, Ansprechperson: Stefanie Baumbach
E-Mail: bissenhausen@freenet.de

Twistringen, Rathaus, Lindenstraße 14
Kursnummer: 30100055

Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

in Kooperation mit dem Kreisimkerverein Diepholz

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der ökonomischen und ökologischen Bedeutung unserer Honigbiene beschäftigen wollen. Rund 80 % der heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf die Honigbienen als Bestäuber angewiesen. Die globale Nahrungsmittelproduktion hängt zu 35 % von Insektenbestäubern ab. Der volkswirtschaftliche Nutzen der Bestäubungsleistung übersteigt den Wert der Honigproduktion um das 10- bis 15-fache. Dies sind rund 2 Milliarden Euro jährlich in Deutschland und 70 Milliarden US-Dollar weltweit. Beeindruckende Zahlen, hinter denen sich ein faszinierendes Lebewesen verbirgt – die Honigbiene. Sie nimmt den 3. Platz der wichtigsten Nutztiere hinter Rind und Schwein ein.

Nähere Informationen zum Kurs unter 0421 801562 oder johrend@arcor.de
Kurstage: 09.11., 23.11., 07.12., 21.12.2019, 11.01., 25.01., 08.02. und 22.02.2020, jeweils von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr – weitere 3 Praxistage je nach Wetterlage
Der 2. Kurstag, 23.11.2019 findet bei Y. Schneider, Neue Str. 12, 28857 Syke-Steimke, statt.

Die genannten drei Praxistage finden auf dem Lehrbienenstand bei der Rittergutsmannufaktur Lünig in 27232 Sulingen, Langestr. 69, statt.

Der genaue Zeitpunkt wird den Kursteilnehmer rechtzeitig bekanntgegeben.

Fragen z. Kursinhalt: 0421 801562

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Georg Johrend
Schriftliche Anmeldung erforderlich bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 55 U-Std., 140,00 €
Kursnummer: 24104001



Krimi-Lesung: Till Raether liest »Unter Wasser«

aus der Danowski-Reihe.

In Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein der Stadtbücherei

Der Journalist & Autor Till Raether wird aus seinem neuesten Roman aus der Danowski-Reihe „Unter Wasser“ lesen. In einem Hamburger Spaßbad wird am Samstagvormittag zur absoluten Stoßzeit eine junge Frau verschleppt. Mittendrin Kommissar Adam Danowski mit seiner Tochter. Da das Bad regelmäßig wegen sexueller Belästigung in den Schlagzeilen war, sorgt die Entführung für großes Aufsehen. Die Entführte ist Billy Swopp, eine bekannte Youtuberin, deren Videos aber längst nicht mehr so erfolgreich sind, wie vor ein paar Jahren. Zur Aufklärung taucht Danowski mit einer Sondereinheit tiefer in den Fall ein, als ihm lieb ist und gerät an seine Grenzen.

Till Raether arbeitet als freier Journalist in Hamburg, unter anderem für Brigitte, Brigitte Woman und das SZ-Magazin. Der erste Band seiner Krimireihe um den schrulligen, hochsensiblen, ständig Burn-out gefährdeten Kommissar Danowski »Treibland«, wurde für den Friedrich-Glauser-Preis nominiert.

Vorverkauf: Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a, Tel. 04243 413146

Buchhandlung Dauelsberg, Am Markt 5, Tel. 04243 4247

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Till Raether

Anmeldung erwünscht

Di, 19.11.19, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 € inkl. Getränk

Abenkasse: 12,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Lesung

Kursnummer: 24100002



Eine Reise nach Alaska

In Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbücherei Twistringen

Herrliche Bilder von Gletschern, Landschaften, Bären, Elche, Wale, und eine mehrstündige Begegnung mit ca. dreißig Weißkopf-Adler zeigt die Fotografin und Foto-Journalistin Linda Peinemann in ihren Vortrag »Von Vancouver durch die Inside Passage nach Anchorage und weiter zum Denali National Park in Alaska«. Alaska ist ein Land voller Faszination. Die wunderschöne Landschaft mit seinen berühmten Gletschern und die außergewöhnliche Vielzahl der Tierwelt macht dieses Land so interessant. Drei Wochen lang waren Linda Peinemann und Ehemann Peter in Alaska unterwegs, haben viel gesehen und fotografiert. Eine Reise durch das Yukon Gebiet mit der berühmten White Pass-Yukon-Bahn, ein Ausflug in die Vergangenheit der Stadt Ketchikan und Juneau sowie mehrere Tagen mit einem

Schiff in Glacier Bay vorbei an diverse Gletscher. Begleiten Sie die beiden an diesen Abend und nehmen Sie teil an diese Erlebnisreiche Tour, die in tollen Bildern und Geschichten dargestellt wird!

Anmeldung erforderlich.

Einlass ab 16:00 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 24.11.19, 16:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 24109002

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung seit 2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Dr. Sabine Weymann

Anmeldung erwünscht

Mi, 30.10.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 24103001



Testament – oder Streit in der Erbgemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt.

Twistringens

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Dr. Sabine Weymann
Anmeldung erwünscht
Mo, 11.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24103002

Homöopathische Hausapotheke für Tiere

Vortrag für interessierte Tierfreunde

Dieser Vortrag beinhaltet eine kurze Einführung in die Homöopathie. Es werden einige Einzelmittel vorgestellt, die für den häuslichen Gebrauch sinnvoll sind. Diese beziehen sich auf kleine Verletzungen, Insektenstiche, Fieber, Verdauungsprobleme, Beschwerden des Bewegungsapparates durch Überlastung oder Beschwerden der Augen. Der Vortrag richtet sich an alle Tierhalter, die bei leichten Erkrankungen oder Verletzungen ihre Tiere homöopathisch unterstützen wollen. Homöopathische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Twistringens

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Petra Süner
Anmeldung erwünscht
Di, 22.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 24110003

Gästeführung im Sitzen

In Kooperation mit der Gästeführung in Twistringens

Die etwas andere Gästeführung. Hören Sie Altes, Neues, Wissenswertes und Wiederentdecktes, Geschichten und Anekdoten. Als kulinarische Ergänzung wird ein Angebot regionaler Spezialitäten zum Probieren gereicht.

Karten im Vorverkauf im Bürgerservicebüro der Stadt Twistringens, Tel. 04243-4130, Kostenbetrag: 7,00 € inkl. regionaler Spezialitäten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 413134

Twistringens

Rathaus, Sitzungssaal
Heike Harms
Fr, 22.11.19, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24109008

Doppelkopf für Anfänger*innen und Interessierte

Doppelkopf ist ein interessantes und abwechslungsreiches Kartenspiel, bei dem es nicht nur auf Geist und Kartenglück, sondern auch auf Gefühl ankommt. Unter Anleitung erfahrener Spieler*innen werden Regeln, Varianten und Tricks erläutert und in der Praxis erprobt. Sie lernen in geselliger Runde die Grundregeln und Solos kennen. Im Laufe des Kurses werden Ihnen die Feinheiten des Spieles vermittelt.

Twistringens

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Jutta Gottwald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.19, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 22,50 €,
Kleingruppe: 27,50 €
Kursnummer: 24100000

Doppelkopf Aufbaukurs für Wiedereinsteiger*innen/ Fortgeschrittene

Doppelkopf – ein anspruchsvolles Kartenspiel für Spieler mit Köpfchen. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Grundzüge vom Doppelkopf bekannt sind und die mehr darüber erfahren oder Kenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel – nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden.

Bitte beachten: Der erste Termin

(19.11.) findet im Schulzentrum, Hohe Str. 27, Auffahrt neben Sporthalle, Eingang 5 – 8, 16er Trakt statt, alle weiteren Termine in der Stadtbücherei.

Twistringens

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Jutta Gottwald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.19, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 24100001



grünTraum
GARTEN UND GESTALTUNG
Gartenberatung & Planung
Vorträge & Pflanzen
individuell
mit Herz und Verstand
auch für Selbstumsetzer

Katja Purnhagen
Gartenarchitektin (04248) 26 53 612 www.grün-t-raum.de

Kultur

Konzert – Leseabend – »Alles hat seine Zeit«

Texte, Lieder und Musik zum Thema Lieben-Leben-Sterben

Das Trio Michael Mengeling, Sabine Rasper und Eberhard Brünger am Klavier führen sie durch diesen Abend. Die Geburt ist immer ein freudiges Ereignis, die Liebe ist es meistens, der Tod eigentlich nie, warum? Dabei gibt es neben nachdenklichen Texten auch welche zum Lachen! Mozart schuf nicht nur wunderbare Musik, sondern schrieb auch viele Briefe – darin setzte er sich auch mit dem Tod auseinander. Lassen Sie sich ein auf einen Abend, der bewegt und überrascht, der die Lachmuskeln trainiert und zu Tränen rührt.

Kartenvorverkauf:
Bürgerservice Twistringen,
Tel. 04243 413170,

Buchhandlung Eulenspiegel Sulingen,
Tel. 04271 71155,
VHS Diepholz Tel. 04242 9764444
Tickets im Vorverkauf 10,00 €,
Abendkasse 12,00 €

Twistringen

Rathaus
Sabine Rasper / Michael Mengeling /
Eberhard Brünger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 27.09.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Lesung
Kursnummer: 24201003

Bilder-Vortrag Ischia – Capri – Procida – Traumin-seln im Golf von Neapel

In Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Förderverein der Stadtbücherei

Schon die antiken Griechen siedelten in der Bucht der kampanischen Hauptstadt, die zur Zeit des römischen Imperiums zum bevorzugten Erholungsgebiet wohlhabender Patrizier wurde. Bereits ab 1800 entwickelte sich das Gebiet mit seinen Inseln Ischia und Capri schließlich für betuchte Engländer zu dem Inbegriff des sonnigen, heiteren Lebensgefühls in einer traumhaften Mittelmeerlandschaft. Von der kleineren Insel Capri aus bieten sich großartige Blicke auf die Bucht von Neapel, den Vesuv und die Nachbarinseln. Vorgestellt werden im Vortrag der quirlig-mondäne Hauptort und das stillere Anacapri mit der berühmten Villa San Michele von Axel Munthe. Das vulkanische Ischia, die größte der Phlegräischen Inseln, reizt mit mediterranem Klima, einer überaus üppigen und artenreichen Vegetation und wunderschönen Gärten wie La Mortella ebenso wie mit heißen Thermalquellen, mit lebendigen Hafentädtchen und hübschen Ferienorten. Die kleine, noch weitgehend unbekanntere Nachbarinsel Procida verzaubert durch seine malerische Architektur und die Ruhe eines Fischerortes! Hier scheint die Zeit stehen geblieben zu sein – kein Wunder, dass Procida der Drehort bekannter Filme war.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a
Klaus Kirmis
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 28.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,00 € inkl. landestypischer Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 24206001





Lesefrühstück

**in Kooperation mit dem Förderverein
Stadtbücherei Twistringener**

Beim Lesefrühstück wird ein Buch vorgestellt und anschließend diskutiert. Dozent ist diesmal Peter Schwarze, Schulleiter vom HvB-Gymnasium Twistringener. Aus welchem Buch er liest, wird eine Überraschung sein.

Anmeldung in der Stadtbücherei erforderlich: Tel. 04243 413146, Entgelt einschl. Frühstück 7,50 €, zahlbar vor Ort.

Twistringener

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Twistringener Förderverein Stadtbücherei
Peter Schwarze, Schulleiter HvB-Gymnasium

Fr, 06.12.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €

Keine Ermäßigung möglich.

Lesung

Kursnummer: 24201002

Lesefrühstück

**in Kooperation mit dem Förderverein
Stadtbücherei Twistringener**

Beim Lesefrühstück wird ein Buch vorgestellt und anschließend diskutiert. Dozentin ist diesmal Marion Urbanski, Gästeführerin Stadt Twistringener. Aus welchem Buch sie liest, wird eine Überraschung sein.

Anmeldung in der Stadtbücherei erforderlich: Tel. 04243 413146, Entgelt einschl. Frühstück 7,50 €, zahlbar vor Ort.

Twistringener

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Twistringener Förderverein Stadtbücherei
Marion Urbanski, Gästeführerin

Fr, 18.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,50 €

Keine Ermäßigung möglich.

Lesung

Kursnummer: 24201001

Nacht-Fotografie in der Bremer Altstadt

Für Personen mit leichten Vorkenntnissen

Die mittelalterliche Atmosphäre der Bremer Altstadt bei Nacht entdecken. Sie bekommen einen ersten Einblick ins Fotografieren bei Dunkelheit. Sie lernen über viel Fotopraxis Motive für die Nachtfotografie zu erkennen, das Scharfstellen bei Nacht, kreative Nachtaufnahmen, mit Licht zu malen.

Mo, 23.09.19, 19:00 – 20:30 Uhr

Do, 26.09.19, 18:30 – 21:30 Uhr Bremen

Di, 01.10.19, 19:00 – 20:30 Uhr

Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras, Dreibeinstativ (unbedingt erforderlich), Objektive wie vorhanden, (Fernauslöser – falls vorhanden), leere Chips und volle Akkus. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen. Manuskriptkosten ca. 2,50 €.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 23.09.19, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €,

Kleingruppe: 37,00 €

Kursnummer: 24211001

Nacht-Fotografie in der Bremer Altstadt

Di, 22.10.19, 19:00 – 20:30 Uhr

Fr, 25.10.19, 18:00 – 21:00 Uhr Bremen

Di, 05.11.19, 19:00 – 20:30 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €,

Kleingruppe: 37,00 €

Kursnummer: 24211003

Natur- und Makro-Fotografie: Schmetterlingshaus Bremen

für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Inhalt: Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv, das Zusammenspiel von Zeit und Blende anhand von Bildbeispielen, Bildgestaltung durch die Schärfentiefe, Verhaltensregeln beim Fotografieren im Schmetterlingshaus und von Schmetterlingen, Bildgestaltung, Ausrüstungsberatung – Aufheller statt Blitz. (Blitzen ist nicht erlaubt, da das Sehvermögen der Schmetterlinge geschädigt werden kann und die Tiere sehr schreckhaft darauf reagieren.)

Di, 26.11.19, 19:00 – 20:30 Uhr Theorie

Fr, 29.11.19, 13:30 – 17:15 Uhr Praxis

Mi, 04.12.19, 19:00 – 20:30 Uhr Bildbesprechung

Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat: Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras, Dreibeinstativ, Objektive Makro oder Telemakro oder Objektive mit Zwischenringen oder Nahlinsen oder wie vorhanden, (Fernauslöser – falls vorhanden), leere Chips und volle Akkus, kein Blitz!

Zuzüglich Eintritt fürs Schmetterlingshaus Erwachsene 10,50 €, ermäßigt 9,50 € sowie Fahrtkosten nach Bremen. (Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.) Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 26.11.19, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,00 €

Kursnummer: 24211002

Kreatives Schreiben. Ein Tag für Enkel mit ihren Großeltern

Kinder ab 10 Jahre und Jugendliche mit ihren Omas und/oder Opas

Omas und Opas haben viel zu erzählen und ihre Enkelinnen und Enkel erst recht. Diese beiden Generationen in einem gemeinsamen Schreibkurs: geht das? Ja! Die besondere und vielfältige Beziehung zueinander ist eine gegenseitige Bereicherung. In diesem »Schnupperkurs« wollen wir mit verschiedenen Übungen ohne Leistungsdruck kleine Geschichten schreiben, egal ob wahr oder erfunden. Die Geschichten sind in uns. Sie wollen nur entdeckt werden. Auch das dichterische Talent steckt in uns. Wir werden mit Worten experimentieren und phantasieren, so dass jede(r) mindestens ein eigenes Gedicht mit nach Hause nimmt. Bitte mitbringen: Schreibblock DIN A4, Schreibstifte, Schere und Lineal und für die halbstündige Pause etwas zu Essen und zu Trinken. Der Termin liegt in den Herbstferien; Die Gebühren beinhalten die Teilnahme eines Erwachsenen und eines Kindes. Ab dem 2. Kind fällt ein zusätzliches Entgelt von 7,00 € an.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Ingrid Langkau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24202001

Säule – Stele aus Beton zwischen Erde und Himmel

Wochenendseminar

Kunst ist ein Spiel mit Materialien und neuen Formen. Wir fertigen eine Säule – Stele mit einfachen und klaren Strukturen. Um den nötigen Halt zu gewährleisten, nutzen wir eine Eisenstange in Höhe bis zu 1,50 m, die auf eine Stahlplatte geschweißt ist. Die Stele können daneben auch individuell gestaltet werden. Die Figuren auf der Stele können Zuhause nach eigenem Wunsch bemalt und versiegelt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen: Gummihandschuhe, Arbeitshandschuhe, 10-Liter-Kunststoffimer. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 60,00 Euro. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Twistring

Schulzentrum Feldstraße, Werkraum
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 11:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24210002



Betonskulpturen zur Weihnachtszeit

Tauchen Sie mit dem Tagesworkshop in einen kreativen Flow ein. Hier können Sie den Werkstoff Beton für sich entdecken. Sie werden mit den Besonderheiten des Materials vertraut gemacht und erhalten wertvolle technische Tipps zum Modellieren und können ausprobieren, ob Ihnen das Handwerk liegt. Beton ermöglicht den Einsatz verschiedener künstlerischer Techniken und ist vielseitig. Wir modellieren abstrakte Figuren, ca. 40 cm groß, die wetter- und frostfest sind für den Innen- und Außenbereich. Die fertig modellierten Werkstücke können Sie gleich nach Kursende mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Einmal-Gummihandschuhe, alte Plastikschüssel für die Betonmischung und einen Karton für den Transport.

Materialkosten ca. 35,00 €, bitte zahlen Sie diesen Beitrag beim ersten Termin direkt an die Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Twistring

Schulzentrum, Hohe Str, Werkraum
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 30.11.19, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 24210001



Kindernähen an der Nähmaschine (Anfänger*innen)

Ferierschnupperkurs

Das Angebot richtet sich an alle nähbegeisterten Kinder, Mädchen oder Junge, die es gerne lernen möchten, es schon ein wenig können und gerne in Ruhe und schöner Atmosphäre nähen wollen. Hier lernst Du den Umgang mit der Nähmaschine mit einem Ergebnis, was Du mit nach Hause nehmen kannst.

Bitte mitbringen; falls vorhanden: eine Nähmaschine, ein altes Stück Stoff in Geschirrhandtuch-Größe, Nähgarn, Stecknadeln, Schere

Fragen z. Kursinhalt: 04246 919875



Twistringen-Heiligenloh,

Vor Harms-Holt 1

Tina Lehmkuhl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 17.10.19, 15:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 6,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 24209004

Nähkurs für Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene

Sie möchten gerne Nähen lernen? Sie haben schon ein wenig Erfahrung und suchen nach neuen Ideen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man schöne Kleidung nach einfachen Schnitten leicht selber nähen kann. Vielleicht möchten Sie aber auch nur Kleidungsstücke anpassen oder verändern oder schöne und nützliche Accessoires erschaffen. Hier ist jeder, der seine Nähmaschine einfädeln und geradeaus nähen kann, herzlich willkommen.

1. Kursabend, 19:00-19:45 Uhr, Vorbesprechung der Nähobjekte, Materialliste erstellen, eigene Schnittmuster können mitgebracht werden.

2.-5. Kursabend, 18:30-21:30 Uhr

Bitte eigene Nähmaschine und Nähzubehör erst am 2. Kursabend mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 501645

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Peggy Winter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 17 U-Std., 51,00 €

Kursnummer: 24209003

Strick-Café

Unser Strick-Café bietet kreativen Menschen jeder Generation, ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittenen die Möglichkeit, in geselliger Runde miteinander zu stricken, zu häkeln und zu handarbeiten. Sie können sich Anregungen holen und Ideen sowie Erfahrungen austauschen. Sie sind herzlich eingeladen, an unseren monatlichen Treffen an jedem 3. Mittwochnachmittag im Monat teilzunehmen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich gehört auch eine Tasse Kaffee oder Tee dazu, deshalb auch Strick-Café.

Weitere Termine: 16.10., 20.11., 18.12.2019 und 15.01.2020

Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 2370

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Hildegard Imm

Anmeldung erwünscht

Mi, 18.09.19, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24209002



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Zu den Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Rheuma und rheumatischer Formenkreis / Arthrose

Naturheilkundliche Behandlungsmethoden

In Kooperation mit dem LandFrauenverein Twistringen e. V.

Welche Möglichkeiten der Behandlung bietet die Schulmedizin und wie kann ich die Therapie sinnvoll mit der Naturheilkunde ergänzen? Bietet mir die alternative Medizin vielleicht einen Weg meine Medikamente zu reduzieren? Auf diese und andere Fragen wird im Vortrag eingegangen.

Wir bitten um Anmeldung.

Twistringen

Bücherei, Brunnenstr. 5a

Ingrid Behr

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.11.19, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 24303001

Hatha-Yoga intensiv – Achtsame vertiefende Ausrichtung in der Asana

Workshop für Teilnehmer*innen mit Yoga Vorkenntnissen

Dieser Samstag bietet Yoga-Interessierten die Möglichkeit, anhand von Asanas, Übungen aus »Surya Namaskar«, dem Sonnengruß und den Kriegerhaltungen, die Yogapraxis zu vertiefen. Mit halbstündiger Pause, Tee und Gebäck.

Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Twistringen

Stefanie Stottrop

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 28.09.19, 9:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 12,00 €,

Kleingruppe: 17,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24301001





Atemübungen aus dem Hatha-Yoga in der Salzgrotte

Bewusstes tiefes Luftholen kann Atemwegsinfekten vorbeugen und somit die Immunabwehr stärken. Nach einer kurzen Einführung wird durch verschiedene Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga die Wirkung der Salzgrotte intensiviert. Anschließend folgt eine Entspannungsphase. Bei bestehender Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Twistringens

Salzgrotte, Große Str. 34
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.10.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 4,00 €, Kleingruppe: 6,00 €, zzgl. 10,00 € Eintritt zahlbar vor Ort.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24301021

Twistringens

Salzgrotte, Große Str. 34
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.12.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 4,00 €, Kleingruppe: 6,00 €, zzgl. 10,00 € Eintritt zahlbar vor Ort.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24301022

Twistringens

Salzgrotte, Große Str. 34
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 16.12.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 4,00 €, Kleingruppe: 6,00 €, zzgl. 10,00 € Eintritt zahlbar vor Ort.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24301023

Twistringens

Salzgrotte, Große Str. 34
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 22.01.20, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 4,00 €, Kleingruppe: 6,00 €, zzgl. 10,00 € Eintritt zahlbar vor Ort.
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 24301025

Kundalini-Yoga für junge Frauen (16 – 35 Jahre)

Durch Yoga kann unser Körper wieder in einen natürlichen Fluss kommen, unsere Gedanken entspannen sich, Atemübungen und Meditation helfen uns dabei auch unserer inneren Kraft und Stärke auf die Spur zu kommen. Dies ist eine Einladung an junge Frauen ihre Weiblichkeit zu entdecken und im Kreise von Frauen Frau zu sein.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

Twistringens

Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.20, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24301009

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga bietet vielfältige Techniken, um die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Entspannung, Meditation und bewusste Atemführung zu stärken. Typisch für Kundalini-Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen. Zum Ende eines jeden Kursabends wird eine Meditation angeboten, um die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht, Stressabbau und Entspannung helfen, ein neues Gleichgewicht zu finden.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 602774

Twistringens

Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.08.19, 19:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: E24301008

Twistringens

Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.08.19, 10:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €, Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 24301016

Twistringens

Christine Mock
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.20, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €, Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 24301020



Hatha-Yoga

Yoga richtet sich darauf aus, die »körperlichen«, »geistigen« und »seelischen« Wahrnehmungsfähigkeiten zu intensivieren. Yoga ist eine ganzheitliche Gesundheitsprävention für alle Altersgruppen. Entspannung, Beweglichkeit, Wohlbefinden fördern ohne Leistungsdruck.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 16:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 24301002

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:10 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 24301003

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 17:45 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 24301007

Twistringen

Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 19:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 69,40 €
Kursnummer: 24301008

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.20, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 24301017

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 09.01.20, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 24301018

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.20, 16:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301012

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 13.01.20, 18:10 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301013

Hatha-Yoga

Mit einfachen Übungen und Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga die Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung fördern und dabei die Wirkung des Yoga erfahren.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301005

Hatha-Yoga »Gesunder Rücken«

Für (Wieder-)Einsteiger*innen vormittags

Yoga kann durch Dehnung, Kräftigung und Entspannung Linderung bei Rückenbeschwerden schaffen, präventiv wirken und Beschwerden vorbeugen. Das körperliche Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung werden gesteigert.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Twistringen

Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 9:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 70,20 €,
Kleingruppe: 80,20 €
Kursnummer: 24301004

Twistringen

Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.20, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 24301014

Hatha-Yoga und Faszien

Faszien haben eine erstaunliche Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Durch gezielte Übungen aus dem Hatha-Yoga die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessern, Verspannungen entgegenwirken und dabei zur inneren Ruhe finden.
Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 24301006



Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Fisch – Frisch aus dem Meer

Wir bereiten dreierlei Fisch, gedünstet, gebraten und aus dem Ofen zu. Wir verkosten ihn mit dazu passenden Soßen, Gemüse und Kartoffel-Variationen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4237

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben Sporthalle,
Eingang 5 – 8, Trakt 16
Volker Radtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24305001

Deftige Eintöpfe & Suppen

An kalten, ungemütlichen Herbst- und Wintertagen gibt es nichts, was so gut schmeckt, wie ein deftiger Eintopf oder eine leckere Suppe. Gerichte mit viel Gemüse und Fleisch sind vitaminreich – damit tankt man Kraft, Energie und Wärme.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4237

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben Sporthalle,
Eingang 5 – 8, Trakt 16
Volker Radtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24305002

Einen Braten zubereiten – Die besten Tipps vom Profi

Einen Braten zubereiten – das finden viele respektet einflussend. In diesem Kochkurs werden Fragen, wie man einen Braten richtig ansetzt, verschiedene Fleischarten würzt, eine Soße zieht und vieles mehr Schritt für Schritt erklärt und anschließend gemeinsam erprobt. Am Ende genießen Sie ein schmackhaftes Menü.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4237

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben Sporthalle,
Eingang 5 – 8, Trakt 16
Volker Radtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24305003

Single Gerichte – schnelle Gerichte für eine Person

Kochen für eine Person, lohnt sich das? Diese Single-Rezepte beweisen, auch für eine Person kann man lecker, abwechslungsreich und gesund kochen. Von Toastgerichten zu Ei, Kartoffel- und Fleischgerichten werden in diesem Kurs schmackhafte Gerichte für Singles gekocht.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4237

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben Sporthalle,
Eingang 5 – 8, Trakt 16
Volker Radtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24305004

3-Gänge-Menü zu Weihnachten

Sie kochen ein köstliches 3-Gänge-Weihnachtsmenü, bestehend aus einer köstlichen Suppe, dem Hauptgericht, wie z. B. Entenbrust mit Orangensoße, Rotkohl, Apfelkompott und Serviettenknödel und zum Abschluss natürlich ein Dessert.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 4237

Twistringen

Hohe Str. 27, Auffahrt neben Sporthalle,
Eingang 5 – 8, Trakt 16
Volker Radtke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.12.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 24305005

Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage mit Kaffee und Kuchen

mit Marlies Mertens

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich).

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn erforderlich.

Twistringen

In Kooperation mit der Wohnpflege
St. Josef, Mörsener Kirchweg 20 – 22

»Handwaaker in `t Huus«

Fr, 09.08.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: E24426008

»Mien Muddersprok«

Fr, 13.09.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427003

»Un denn häbt wie us in `Plün`n krägen«

Fr, 11.10.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427005

»Fieroobend«

Fr, 08.11.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427006

»Glockenklang – wenn däi Wiehnachtsglocken lüet«

Fr, 13.12.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427007

»Winterdag«

Fr, 10.01.2020, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427008

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

»Handwaaker in `t Huus«

Di, 13.08.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: E24426015

»Mien Muddersprok«

Di, 10.09.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427010

»Un denn häbt wie us in `Plün`n krägen«

Di, 08.10.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427011

»Fieroobend«

Di, 12.11.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427012

»Glockenklang – wenn däi Wiehnachtsglocken lüet«

Di, 10.12.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427013

»Winterdag«

Di, 14.01.2020, 15:00 Uhr
Kursnummer: 24427015

Plattdeutsch

Einstieg in die plattdeutsche Sprache

Viele kennen diese traditionelle Sprache noch von ihren Eltern oder Großeltern. Aber wann kommt man schon einmal dazu, Plattdeutsch zu sprechen oder zu lesen? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die plattdeutsche Sprache lieben und sie erlernen bzw. besser sprechen möchten.

Also: Fangt an to Plattsacken, denn Platt is in!

Skriptkosten von 5,00 € sind am ersten Abend zu entrichten.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 1616

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Marianne Stubbe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.11.19, 18:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 24427014

Englisch 1 – A1

Sie wollten schon immer Englisch lernen und haben sich nicht getraut? Wir werden bei etwa der Hälfte des Buches weitermachen. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.09.19, 19:45 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 24406001

Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 26.



English for fun – A1

Die Teilnehmenden haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 14.10.19, 17:45 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 24406007

English for Tourists – A1

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land klar. Sie verstehen viel, aber trauen sich nicht zu sprechen? In diesem Kurs behandeln wir die am häufigsten verwendeten Ausdrücke, die Sie im Urlaub brauchen: z. B. Flughafen, Hotel, Restaurant, Essen und Trinken, Sightseeing, Verkehr usw. Es soll Spaß bereiten und Ihr Selbstbewusstsein beim Sprechen stärken. Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 14.10.19, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 24406008

English for fun – A2

Die Teilnehmenden haben in den vergangenen Kursen gelernt, sich auf dem einfachsten Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 09.10.19, 17:45 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 24406012

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 10.10.19, 17:45 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,

Kleingruppe: 40,00 €

Kursnummer: 24406011

English for fun – Advanced learners

You are able to converse in English but need to brush up on vocabulary and feel more secure in voicing an opinion or asking for more details! Both are covered in this course.

Manuskriptkosten von ca. 2,50 € sind am ersten Abend zu entrichten. Einstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Linda Peinemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 09.10.19, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €

Kursnummer: 24406013

Englisch – B1

This course is for learners who want to improve or brush up their English skills. The course offers a systematic repetition of vocabulary, functions and grammar. The goal is to prepare learners for real-life situations so that they know how to react and feel comfortable to start a conversation. Lehrwerk: Great! – B1, Unit 8. In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,

Kleingruppe: 94,00 €

Kursnummer: 24406000

Spanisch – A2

Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie ca. zwei Jahre Spanisch gelernt haben. Gemeinsam wollen wir unsere sprachlichen Fähigkeiten erweitern, so dass der nächste Urlaub mehr Spaß macht. Lehrwerk: Con gusto A2, ca. Lektion 5.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Maya Rust

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.09.19, 18:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 24422001

Computer & Co.

Tastschreiben für Kids

Jahrgang 5 – 8

Sicheres 10-Finger-Schreiben am PC wird in der heutigen Zeit immer wichtiger; durch schnelles und sicheres Tastschreiben haben Schüler*innen deutliche Vorteile in der Schule, bei den Hausaufgaben und in der Freizeit. Mit der modernen multisensorischen Methode »Tastschreiben heute« ist es möglich, das Blindschreiben in kurzer Zeit zu erlernen und das berühmte »Zwei-Finger-Suchsystem« kann über Bord geworfen werden.

Tipp: Täglich eine Viertelstunde üben!

Kurstage: 30.10./13.11.19, 15:45 – 18:00

Uhr und 06.11./20.11.19, 15:45 – 17:15 Uhr
Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün, rot.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519



Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Str. 44

Luka Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.10.19, 15:45 Uhr

4 U-Tage, 10 U-Std., 31,00 €, Kleingruppe:

36,00 € zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 24502001

Tastschreiben heute für Jugendliche ab Kl. 9 und Erwachsene

Sicheres 10-Finger-Schreiben am PC wird in der heutigen Zeit immer wichtiger; durch schnelles und sicheres Tastschreiben haben Sie deutliche Vorteile in Beruf, Freizeit, Ausbildung oder Studium. Mit der modernen multisensorischen Methode von »Tastschreiben heute« ist es möglich, das Blindschreiben in kurzer Zeit zu erlernen. Nach wenigen Stunden beherrschen Sie die gesamte Tastatur und im Vergleich zum »Zwei-Finger-Suchsystem« sparen Sie viel Zeit.

Kurstage: 30.10., 06.11., 13.11., 20.11.19

Bitte mitbringen: Buntstifte in blau, gelb, grün, rot.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 3519

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Str. 44

Luka Westermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 30.10.19, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €, Kleingruppe:

47,20 € zzgl. 19,95 € für das Lehrbuch

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 24502002

Gut verhandelt! Frauen verhandeln anders im Job

Weitere Infos siehe unter Beruf auf Seite 51.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Fr, 30.08.19, 09:00 Uhr

Frauen

Kursnummer: E00500012

Bewerbungscoaching für Schüler*innen

Du bist auf der Suche nach einem Praktikums- oder Ausbildungsplatz und brauchst eine aussagekräftige Bewerbungsmappe sowie ein Training, wie Du Dich innerhalb eines Gesprächs verhältst, um Dein Ziel zu erreichen. Wenn Du hierbei Unterstützung brauchst, dann bist Du in meinem Kurs richtig.

Inhalt:

Erstellen eines Lebenslaufes

Erstellen eines Bewerbungsansprechens

Telefontraining, wie rufe ich an, was sage ich?

Kleiderordnung!

Das Vorstellungsgespräch trainieren

Fragen z. Kursinhalt: 04246 919875



Twistringen-Heiligenloh,

Vor Harms-Holt 1

Tina Lehmkuhl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 16:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 37,20 €

Kursnummer: 24506001

Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 209

Kultur 213

Gesundheit 218

Sprachen 227



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Jochen Hestermann

Am Dobben 6
27305 Bruchhausen-Vilsen
04252 9097915
jhestermann@web.de

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.
8 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:

- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
www.internet-kultur-cafe.de
Tel. 04252 913732
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:

- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- Haendorf
Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
Heithüser Weg 22

in Schwarme:

- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in

Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Suster Krings
- KUK der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft



Geschichtswerkstatt »Schwarme früher«

in Kooperation mit dem Heimat-,
Umwelt- und Kulturverein Schwarme
e. V. EULE

Die Arbeitsgruppe sammelt und dokumentiert alte Fotos, historische Dokumente und historische Materialien für ein Archiv und für die Durchführung von Ausstellungen und Veranstaltungen. Hauptthema diesmal ist Robberts Huus in der geschichtlichen Entwicklung bis 1997. Termine nach gemeinsamer Absprache. Der Kurs findet auch in den Ferien statt! Fragen z. Kursinhalt: 04258 1351

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2
Ulrich Dunker
Di, 24.09.19, 17:00 Uhr
20 U-Tage, 60 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04109005

Umgang mit erfahrener sozialer Ausgrenzung

Dieser Arbeitskreis lädt ein zu Gemeinsamkeit und Austausch zum Thema. Erzählungen und Berichte werden gesammelt, hinterfragt und mit spielerischen und theatralen Mitteln werden Szenenfolgen entwickelt, die auch der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. Spielerischer Umgang stärkt Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle – jeden Alters – die Kontakt suchen. Interessent*innen sind jederzeit – auch im laufenden Semester – herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung. Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen und Termine zum Arbeitskreis unter Tel. 04253 92011

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen, Am Hohen Kamp 5
Peter Henze / Vera Henze
Fr, 06.09.19, 15:30 Uhr
24 U-Tage, 88 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 04106123

Alte regionale Apfel- und Birnensorten

Obstkundlicher Spaziergang

Es gibt sie noch! Wir wollen die alten Sorten im Schaugarten mit über 200 Apfel-, Pflaumen- und Birnensorten kennenlernen und auch probieren. Dabei informieren wir uns über Standortbedingungen und Eigenschaften der alten Sorten.

Asendorf

Baumschule, Uepser Heide 1
Dr. Ute Hoffmann-Deterding
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.19, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04110006

Geführte Pilzwanderung

Kommen Sie mit auf eine durch den Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) Jens Karius geführte Pilzwanderung durch einen heimischen Wald mit anschließender Korbberatung. Mitzubringen sind:

- wetterfeste Kleidung und Schuhwerk
- ein Korb (bitte keine Plastiktüten)
- ein Messer

Da der Treffpunkt am Bavendamschen Haus in Bruchhausen-Vilsen (VHS) ist, benötigen wir mind. 3 PKW, um in Fahrgegemeinschaften zum Sammelgebiet zu

gelangen. Bei witterungsbedingt chronischem Pilzmangel kann die Veranstaltung auch entfallen.

Fragen z. Kursinhalt: 0421-4319646

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jens Karius
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.19, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 04110002

Umweltverschmutzung durch Kunststoffe

Kunststoffe sind aus unserem Alltag nicht wegzudenken. Sie dienen als Verpackung, werden in Autoteilen verwendet und tragen viel zu einem angenehmen Leben bei. Doch immer mehr treten die Schattenseiten zutage. Verschmutzte Weltmeere, Bilder von toten Tieren, deren Mägen voll mit Plastikabfällen sind, Kunststoffpartikel in Kosmetik usw. sind alarmierende Warnsignale. Wie können wir Kunststoffabfälle vermeiden? Welche Initiativen gibt es, den ungehemmten Plastikkonsum einzudämmen? Macht es überhaupt Sinn, Abfälle zu sortieren? Diesen Fragen geht der Referent Matthias Kühnling auf den Grund. Er gibt einen aktuellen Überblick über das sehr komplexe Thema Kunststoffe.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Matthias Kühnling
Anmeldung erwünscht
Di, 14.01.20, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04104001

Kamtschatka und der Goldene Ring bei Moskau

Im vergangenen Jahr trieb Jörg Benthin seine Neugierde auf unberührte Natur nach Kamtschatka, die ostasiatische Halbinsel zwischen Ochotskischem Meer und Beringsee. Den zweiten Teil seiner Reise entdeckte er acht altrussischen Städte um Moskau herum, den sogenannten Goldenen Ring. Es waren die Geschichten um echte und falsche Zaren, Fürsten, Wahrsager*innen, Mongolenstürme, Iwan Susannin, die Kiewer Rus, Klöster und unendliche Wälder, die ihn in den Bann zogen. Neben dem Bildervortrag steht der Referent auch für Fragen rund um Reisevorbereitung in die Region zur Verfügung.

Er möchte zu diesem Abend ganz unterschiedliche Menschen einladen – Reisende, Suchende, Interessierte für fremdartige Kulturen, Abenteuer*innen und Schönegeistige.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Jörg Benthin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.10.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 04109001



Kostroma, Foto: Wikipedia

Kino in der Scheune

Die Filmreihe »Kino in der Scheune« wird in Kooperation mit dem Mobilien Kino Niedersachsen, Veranstaltungscafé

»Die Scheune«, der Gleichstellungsbeauftragten der SG und der VHS in Bruchhausen-Vilsen gezeigt.

Die Filme beginnen um 19:30 Uhr in der »Scheune«, Brautstr. 16. Der Eintritt beträgt 5,00 €.

»Gegen den Strom« Eine Frau gegen den Kapitalismus

Veranstalterin ist die Gleichstellungsbeauftragte der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen

Eine Ende 40-jährige Frau geht durch die isländische Landschaft, eigentlich sieht alles gewohnt schroff, atemberaubend und faszinierend aus. Sie könnte eine Wanderin sein – oder eine derjenigen Frauen, die den Weg zurück zur Natur suchen. Dann hält sie an einem Strommast und legt los: Mit einer Säge und Pfeil und Bogen sabotiert sie routiniert und konzentriert diesen Mast und damit die Stromversorgung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

So, 22.09.19, 19:30 Uhr

Kursnummer: 04100002

»Bohemian Rhapsody« It Will Rock You

Veranstalterin ist die VHS

Einen Film über Queen zu drehen, hat viele Gefahren und einen klaren Vorteil: Der Soundtrack, so viel steht gleich am Anfang fest, wird fantastisch. Während das Logo von 20th Century Fox goldig die Leinwand vereinnahmt, erklingt die Fanfare mit Brian-May-Gitarre und Roger-Taylor-Schlagzeug. Die beiden ehemaligen Queen-Mitglieder haben sich noch einmal ins Studio begeben, um den Soundtrack zum Biopic »Bohemian Rhapsody« aufzunehmen. Musikalisch kann hier also überhaupt gar nichts schiefgehen.

Anmeldung erwünscht.

So, 20.10.19, 19:30 Uhr

Kursnummer: 04100004

Die Verlegerin

Veranstalter ist Die Scheune Bruchhausen-Vilsen

In den 1970er Jahren übernimmt Katharine „Kay“ Graham (Meryl Streep) das Unternehmen ihrer Familie – die Washington Post – und wird so zur ersten Zeitungsverlegerin der USA. Schon bald darauf bekommt sie die volle Last dieser Aufgabe zu spüren: Post-Chefredakteur Ben Bradlee (Tom Hanks) und sein Reporter Ben Bagdikian (Bob Odenkirk) haben vom Whistleblower Daniel Ellsberg (Matthew Rhys) geheimes Wissen über die sogenannten Pentagon Papers, Dokumente, die brisante Informationen über Amerikas Rolle im Vietnam-Krieg enthalten, in Erfahrung gebracht. Die beiden Vollblutjournalisten wollen die Informationen um jeden Preis veröffentlichen, trotz aller etwaigen rechtlichen Konsequenzen. Kay Graham bangt dagegen um die Sicherheit und die finanzielle Zukunft ihrer Angestellten. Ihre Position als Verlegerin, amerikanische Patriotin und Geschäftsfrau bringt sie in eine moralische Zwickmühle...

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

So, 24.11.19, 19:30 Uhr

Kursnummer: 04100005

Machu Picchu/Peru

Bild- und Filmvortrag

Die Faszination von Machu Picchu, die gut erhaltene Inka Ruinenstadt in Peru schafft es, tausende von Menschen pro Jahr hinzu locken. Die Fotografin und Foto-Journalisten Linda Peinemann ist in 2018 mit ihren Ehemann Peter über Santiago de Chile nach Lima und dann nach Cusco geflogen. Von hieraus ging es weiter mit der berühmten Peru Rail nach Machu Picchu. Dort hat sie nicht nur die Landschaft sondern auch der Charme der Menschen und die Geschichte des Landes sehr beeindruckt. Die Inka erbauten die Stadt Machu Picchu im 15. Jahrhundert in 2430 Metern Höhe in den Anden in der Region Cusco, die sich 75 Kilometer nordwestlich befindet. Die Stadt ist terrassenförmig angelegt und überaus faszinierend. Die UNESCO nahm Machu Picchu 1983 in die Liste des Weltkulturerbes auf. Begleiten Sie die beiden in diesen Vortrag und lassen Sie sich faszinieren auf eine Reise nach Machu Picchu!

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 08.11.19, 19:30 Uhr (Einlass 19:00 Uhr)
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 04109002

Die Elbe – Deutschlands beliebtester Radwanderweg

Eine Live – Multivisionsshow

Von der Mündung in Cuxhaven machen sich der Reisejournalist Matthias Hanke und seine Partnerin auf den Weg, um die berühmte Elbquelle im Riesengebirge zu entdecken. In eindrucksvollen Fotografien und Filmaufnahmen berichtet Matthias Hanke in seiner Reportage über den Elberadweg und gibt wertvolle Informationen für die eigene Reise mit dem Rad. Eine Strecke von 1.165 km legt die Elbe zurück, eingebettet in eine einzigartige Flusslandschaft. Neben der Vielfalt der Landschaft gibt es eine spannende Geschichte der jeweiligen Region und einzigartige Kulturerbe-Stätten zu entdecken. Historische Sehenswürdigkeiten, malerische Städte und Dörfer werden vorgestellt.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5
Matthias Hanke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 23.01.20, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 04109003

Die Vorsorge selbst regeln oder auf die amtliche Betreuung hoffen?

Es kann alles ganz schnell gehen: Ein Unfall oder eine schwere Krankheit – und von einem auf den nächsten Moment sind Sie nicht mehr in der Lage, selbst Entscheidungen zu treffen. Aber auch für das Alter muss darüber nachgedacht werden, wer für einen selbst Entscheidungen treffen soll, wenn man selbst hierzu nicht mehr in der Lage ist. Vor allem Verheiratete verlassen sich in solchen Situationen automatisch auf ihre Ehepartner. Doch das ist ein großer Irrtum. Denn Ehepartner sind nicht automatisch bevollmächtigt, im Interesse des Partners zu handeln oder Entscheidungen zu treffen. Im Rahmen dieses Vortrages geht es insbesondere um die Unterschiede zwischen einer amtlichen Betreuung und der Vorsorgevollmacht, aber auch um Rechtsfragen rund um die Patientenverfügung. Selbst diejenigen, die bereits Vorsorge betrieben haben, sind durch die Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes in den letzten Jahren insbesondere im Hinblick auf die Patientenverfügung verunsichert.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Florian Bühler
Anmeldung erwünscht
Di, 22.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04103001



Das Erbrecht und seine Tücken – was man darüber wissen sollte!

Seit jeher ist Erben eine sensible Frage, schon immer sind Familien daran zerbrochen. Erbschaften werden in Deutschland in den kommenden Jahren und Jahrzehnten rapide an Bedeutung gewinnen, denn das Geldvermögen der Deutschen hat sich alleine innerhalb der letzten 20 Jahre verdoppelt. Doch Erben und Vererben ist in Deutschland inzwischen noch komplizierter geworden. Neben den steuerrechtlichen Besonderheiten tragen auch die bunteren Familienverhältnisse zur wachsenden Komplexität bei: Kinder aus erster und zweiter Ehe oder Nicht-Ehe, geschiedene Partner, Lebensgemeinschaften mit und ohne Nachwuchs, Patchwork – ohne juristischen Beistand blickt da im Erbfall kaum noch jemand durch. Die Probleme, die durch mangelnde Nachlassplanung entstehen, sind alles andere als trivial: Größere Vermögen können durch die Steuerlast arg geschmälert werden oder ganze Familien können sich entzweien. Umso mehr verwundert es, dass letztlich nur ca. 25 % der Deutschen ihren Erbfall regeln. Rechtsanwalt und Notar Dr. Florian Bühler aus Syke wird an diesem Abend zu diesem Thema referieren.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Florian Bühler
Anmeldung erwünscht
Do, 07.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04103002

Mein Tier ist krank – was tun?

Selbsthilfe aus der naturheilkundlichen Hausapotheke für Tiere

Was tun, wenn ein Tier krank wird? Woran können Sie als Besitzer*in erkennen, ob Selbsthilfe angebracht oder tierärztlicher Rat erforderlich ist? Welche naturheilkundlichen Mittel (Homöopathie, Bachblüten, Pflanzen) eignen sich bei akuten oder chronischen Erkrankungen? Was gehört in eine kleine tiermedizinische Hausapotheke, um für Ernstfälle gerüstet zu sein bei Haus- und Stalltieren? Diese und andere Fragen rund ums Tier werden praxisnah und mit Fallbeispielen von der Tierärztin und Heilpraktikerin Camilla Fischer angesprochen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Camilla Fischer
Anmeldung erwünscht
Do, 12.09.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04100001

Wenn Tiere aus dem Leben gehen

Sterbebegleitung bei Tieren: Begleiten, Abschied nehmen, Trauer bewältigen

Wenn ein Tier seinem Lebensende entgegengeht, steht seinen Besitzer*innen eine schwierige Zeit mit widersprüchlichen Gefühle bevor. Wir möchten nicht, dass unser Weggefährte leidet oder Schmerzen ertragen muss, fürchten uns vor der möglichen Entscheidung des Einschläferns und können den Gedanken an seinen Tod schwer ertragen. Wie können wir die verbleibenden gemeinsamen Tage gestalten, sodass unser Tier in Frieden aus dem Leben gehen kann und wir in unserer Trauer keine Schuldgefühle entwickeln? Diese und andere Fragen werden praxisnah und mit Fallbeispielen von der Tierärztin und Heilpraktikerin Camilla Fischer angesprochen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Camilla Fischer
Anmeldung erwünscht
Di, 22.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04106001

Ausbildung zum/zur freiwilligen Müller*in



In Zusammenarbeit mit dem Kreismuseum und Heimatvereinen

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskurs gestartet werden.

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei H. H. Bohlmann (Windmüller), Tel. 04242 780146 und Johann Hüneke (Wassermüller), Tel. 04252 1474 sowie im Internet unter www.muehlenland-niedersachsen.de/

Bruchhausen-Vilsen

Wassermühle, Bruchmühlen Nr. 2
Hans-Hermann Bohlmann / Johann Hüneke / Franz Cloer
Sa, 28.09.19, 10:00 Uhr
24 U-Tage, 160 U-Std., 360,00 €, Materialkosten übernimmt die Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen.
Kursnummer: 04109004

Kultur

Kultur und Küche – ESSkunst

Leonardo Da Vinci zum 500. Todestag und eine kulinarische Reise durch Italien In Kooperation mit dem Restaurant Italia und dem Kuk Bruchhausen-Vilsen

Wir gehen mit einem viergängigen Überraschungsmenü auf eine kulinarische Reise durch Italien und begeben uns gemeinsam mit dem Kunsthistoriker Dr. Thomas Carstensen zugleich auf die Spuren des legendären Künstlers der Renaissance Leonardo da Vinci. Geboren in der Toskana begann das Universalgenie, das Zeit seines Lebens als Maler, Bildhauer, Architekt, Wissenschaftler, Ingenieur, Anatom und Naturphilosoph tätig war, seine Ausbildung in der Werkstatt des Malers Verrocchio in Florenz. Als Maler der Mona Lisa ist er einer der berühmtesten Künstler aller Zeiten. Seine Schriften und Zeichnungen zur Naturforschung kannten zu seinen Lebzeiten dagegen nur wenige. Leonardo war zwar davon besessen, die Geheimnisse der Natur aufzudecken, doch seine eigene Person hat er immer mit einem geheimnisvollen Schleier umgeben. Und an seinem Lebensende kamen ihm auch immer mehr Zweifel, ob es wirklich wünschenswert sei, die Natur vollkommen zu ergünden und sie damit zu entzaubern.



Bei kulinarischen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an das Restaurant Italia, Tel. 04252 4597

Der Vortrag und das Abendessen dauern insgesamt ca. 3,5 Stunden. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bruchhausen-Vilsen

Casa Alessia, Engelbergplatz 4
 Dr. Hans-Thomas Carstensen
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 19.09.19, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 5 U-Std., 54,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Vortrag
 Kursnummer: 04206001

Salut, ça va?

Eine deutsch-französische Freundschaft

Die träumerischen Worte deutscher Lyriker und die mitreißenden Chansons aus dem Land des »La vie en rose« vereinen wir in einem Abend über das Leben und die Liebe. Sibylle Hellmann, Schauspielerin der Landesbühne Nord in Wilhelmshaven und Thomas Denker, Akkordeonspieler und Vorleser aus Martfeld, waren bereits in den letzten beiden Jahren in der Scheune in Bruchhausen-Vilsen zu Gast, wo sie sich mit den Werken von Kurt Tucholsky und Mascha Kaleko beschäftigten. Nun freuen wir uns auf einen neuen Abend mit Gedichten, Gesang, Schauspiel und weiteren Überraschungen.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
 Thomas Denker
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 27.09.19, 20:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €
 Konzert
 Kursnummer: 04204001



Landschaft in Aquarell

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

An Beispielen aus unserer Landschaft werden Grundlagen der Aquarelltechnik vermittelt. Dabei werden die Unterschiede zwischen Naß-in-Naß-Malerei und dem Malen auf trockenem Papier erläutert. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellkasten (12 Farben sind ausreichend), Aquarellpinsel (verschiedene Größen), Bleistift, weiches Radiergummi

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Reinhold Contzen
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 24.10.19, 19:00 Uhr
 6 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €,
 Kleingruppe: 40,00 €
 Kursnummer: 04207002

Natur/Landschafts- und Makro-Fotografie mit Picknick

im Traumgarten von Heinrich Bellersen in Mörsen bei Twistringen

Bruchhausen-Vilsen

Linda Peinemann
 Mi, 14.08.19, 18:30 Uhr
 3 U-Tage, 11 U-Std., 44,00 €,
 Kleingruppe: 49,00 €
 Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: E04211004

Architekturfotografie

Workshop für Einsteiger*innen

und leicht Fortgeschrittene

Praxis Ort: Bücken

Die evangelisch-lutherische Stiftskirche St. Materniani et St. Nicolai in Bücken, im Volksmund auch »Bücker Dom« ist eine romanische Basilika mit Doppeltürmen aus dem 12. Jahrhundert. Wir machen Aufnahmen vom Außen- und Innenbereich der Kirche. Neben der Fotografie erfahren Sie gleichzeitig etwas über die Geschichte dieses prachtvollen Gebäudes.

Es geht um Bildaufbau, Detailaufnahmen, Schärfentiefe, Blendeneinstellungen, Linienführung und Bildschnitt. Sie lernen die Technik der Kamera und Einstellungen zu verstehen. Sie lernen auf Linien zu achten, Fluchtwege korrekt ins Bild zu setzen, den Bildaufbau zu bedenken und umzusetzen. Detailaufnahmen werden wunderschön ins Licht gesetzt. Mo. 12.08., 18:30 – 20:00 Uhr, Theoretische Einführung
 Fr, 16.08., 16:00 – 19:00 Uhr, Praxis
 Mo, 19.08., 18:30 – 20:00 Uhr, Bildbesprechung

Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips, volle Akkus und ggf. einen Schirm. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

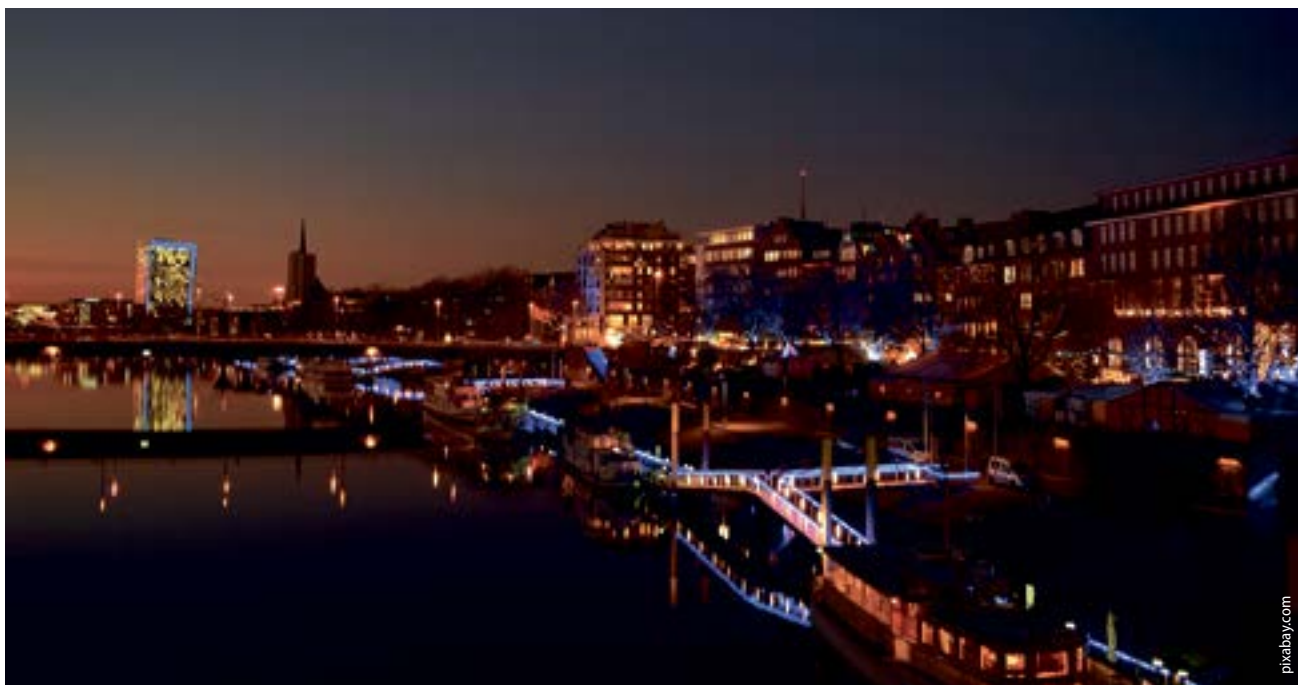
Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Linda Peinemann
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Mo, 12.08.19, 18:30 Uhr
 3 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €, Kleingruppe:
 33,00 €. Keine Ermäßigung möglich.
 Kursnummer: E04211005

Reisefotografie

Altstadtspaziergang in Bremen

Entdecken Sie Bremen mit Ihrer Kamera und einer erfahrenen Fotografin an Ihrer Seite! Sehen Sie Ihre Umgebung durch andere Augen. Lernen Sie Details zu sehen und korrekt abzulichten. Bilder von Gebäuden werden endlich gerade! Der Spaziergang führt Sie durch die Altstadt von Bremen entlang der Weser und der ehemaligen Balge (Fluss)! Sie erfahren grundsätzliches zur Schärfentiefe, Belichtungszeiten und dem Iso-Wert. Jede Kamera, ob Kompakt, System oder Spiegelreflex, ist geeignet. Sie lernen die Wahl des Programms bzw. Blende und den Schärfenpunkt einzusetzen.
 Mo, 02.09., 19:00 – 20:30 Uhr Theorie
 Fr, 06.09., 16:00 – 20:15 Uhr, Praxis
 Mo, 16.09., 19:00 – 20:30 Uhr, Bildbesprechung



pixabay.com



Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips, volle Akkus und ggf. einen Schirm. Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 41,00 €
Kursnummer: 04211007

»Blaue Stunde« und Nachtfotografie

Fotospaziergang in der Bremer Altstadt für Personen mit leichten Vorkenntnissen

Die mittelalterliche Atmosphäre der Bremer Altstadt zur »Blauen Stunde« und bei Nacht entdecken. Sie bekommen einen ersten Einblick ins Fotografieren zur »Blauen Stunde« und bei Dunkelheit. Inhalt: Motive für die Nachtfotografie erkennen, Scharf stellen bei Nacht, viel Fotopraxis, kreative Nachtaufnahmen, mit Licht malen.

Di, 17.09., 19:00 – 20:30 Uhr Theorie
Do, 19.09., 18:30 – 21:30 Uhr – Praxis
-Treffpunkt: Foto Bischoff, Balgebrückstr. 18, 28195 Bremen (Sonnenuntergang um 19:13 Uhr)
Mo, 30.09., 19:00 – 20:30 Uhr – Bildbesprechung
Bitte mitbringen: Eigenen Fotoapparat, Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras, Dreibeinstativ (unbedingt erforderlich), Objektive wie vorhanden, (Fernauslöser – falls vorhanden), leere Chips und volle Akkus.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Manuskript-Kosten: 2,50 €, sind vor Ort zu zahlen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 35,00 €
Kursnummer: 04211005

Landschaftsfotografie »Herbst-Eindrücke«

Sie kennen die wichtigsten Bedienelemente für Landschaftsfotografie, aber haben Probleme diese anzuwenden. Was ist mit Bildaufbau und Perspektiv-Auswahl? Wir besprechen den Einsatz von Filtern in der Landschaftsfotografie. Sie erfahren Grundsätzliches zu Schärfentiefe, Blendenwahl und Belichtungszeiten sowie dem Iso-Wert.

Di, 15.10., 18:30 – 20:00 Uhr, Theorie
Sa, 19.10., 13:30 – 16:30 Uhr, Praxis
Di, 29.10., 18:30 – 20:00 Uhr, Bildbesprechung
Bitte Kameraausrüstung und Bedienungsanleitung mitbringen sowie leere Chips, volle Akkus und ggf. einen Schirm.
Praxis: Wir sind unterwegs, bitte entsprechende Kleidung anziehen.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 15.10.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 41,00 €
Kursnummer: 04211006

Natur- und Makro- Fotografie: Schmetterlings- haus Bremen

Workshop für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Inhalt: Auswahl der geeigneten Blende für das jeweilige Motiv, das Zusammenspiel von Zeit und Blende anhand von Bildbeispielen, Bildgestaltung durch die Schärfentiefe, Verhaltensregeln beim Fotografieren im Schmetterlingshaus und von Schmetterlingen, Bildgestaltung, Ausrüstungsberatung – Aufheller statt Blitz. Blitzen ist nicht erlaubt, da das Sehvermögen der Schmetterlinge geschädigt werden kann und die Tiere sehr schreckhaft darauf reagieren.

Di, 12.11., 19:00 – 20:30 Uhr Theorie
Fr, 15.11., 13:30 – 17:15 Uhr, Praxis
Do, 28.11., 19:00 – 20:30 Uhr, Bildbesprechung
Bitte mitbringen: eigenen Fotoapparat: Spiegelreflexkamera (digital oder analog), Bridgekamera, spiegellose Systemkameras, Dreibeinstativ, Objektive Makro oder Telemakro oder Objektive mit Zwischen-

ringen oder Nahlinsen oder wie vorhanden, (Fernauslöser – falls vorhanden), leere Chips und volle Akkus, kein Blitz!
Workshop Gebühr zuzüglich Eintritt Schmetterlingshaus: Erwachsene 10,50 €, ermäßigt 9,50 €. Weiterhin Manuskriptkosten von ca. 2,50 €, die am ersten Abend zu entrichten sind und Fahrtkosten nach Bremen. (Wir fahren in Fahrgemeinschaften, diese werden am Theorieabend organisiert.) Die Benutzung von Foto-Stative ist nur von Montag bis Freitag im Schmetterlingshaus erlaubt.

Fragen z. Kursinhalt: 04243 942143

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Linda Peinemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 12.11.19, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 04211008

Kreatives Schreiben – Gedanken(spiele)!

Das Kreative Schreiben eignet sich, ein neues „Erfahrungsreich“ zu bilden. Wie schön, dass es nicht nur individuell und originell gestaltbar ist, sondern auch zu jeder Zeit durchführbar! Im Workshop besteht die Möglichkeit, die eigene Kreativität auszuprobieren oder weiterzuentwickeln. Vielfältige Schreibimpulse werden angeboten, die Freude bereiten und die Motivation steigern. In den Mittelpunkt stellen wir Alltägliches und Besonderes, das berührt und bewegt. Infolge eines ganzheitlichen Schreibprozesses bleiben Beobachtungen und Erfahrungen als „Geschichte“ nicht nur vorübergehend im Gedächtnis. Zudem bieten sich individuelle Gestaltungsfreiräume. Für Fantastisches und Sachliches gibt es Zeit und Raum. Aus Gedanken(spielen) entstehen auf vielerlei Art und Weise konkrete Texte. So gelingt es, neue Schreiberfahrungen zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 952732

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Rita Behrens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 29.10.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 23,00 €,
Kleingruppe: 28,00 €
Kursnummer: 04201001

Töpfern – Aufbautechniken und Drehscheibe

Spezielle Töpfertechniken ermöglichen die Herstellung von Gebrauchs- und Ziergegenständen sowie großen Gefäßen für Terrasse und Garten. Wer möchte, kann auf der Töpferscheibe drehen. Die fertigen Arbeiten werden zu einem späteren Termin glasiert und gebrannt.

Es wird in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Teilnehmenden in der Töpferwerkstatt Reinhardt gearbeitet.

Sa 10:00 – 14:30 Uhr, So 10:00 – 14:30 Uhr

Es entstehen Materialkosten. Der Termin zum Glasieren (6 UE) und die Abholung wird mit den Teilnehmenden direkt abgesprochen.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen

Alte Molkerei an der B6, Syker Str. 22/24
Monika Reinhardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.10.19, 10:00 Uhr

3 U-Tage, 19 U-Std., 76,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Wochenendseminar

Kursnummer: 04208004

Töpfern für Eltern und Kinder (5 – 10 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder gemeinsam, was aus verschiedenfarbigem Ton getöpft werden kann: Becher mit Namen, Tiere, ein feuerspeiender Vulkan, Wasserspritztiere, Stiftebecher, Kresseschälchen, ein Herd, auf dem man sogar kochen kann und vieles mehr. Alle getöpften Stücke können farbig glasiert werden, sind lebensmittelecht, spülmaschinenfest und dicht.

Es entstehen ca 15 € Materialkosten. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. Das 2. Kind zahlt 5 €.

Termine: 21.10., 28.10., 04.11., 18.11.19.

Abholen der fertigen Arbeiten: 25.11.19.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1666

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 21.10.19, 16:00 Uhr

4 U-Tage, 21 U-Std., 84,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 04208005

Zuschneiden und Nähen

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider. Auch Anfänger*innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Schnitte, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden. Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €

Kursnummer: 04209006

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €

Kursnummer: 04209008

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 09.01.20, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €

Kursnummer: 04209009

Zuschneiden und Nähen

Nähwoche in den Herbstferien

Nähmaschinen, Schnitte, Nähzutaten können nach Bedarf gestellt werden. Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 07. – Fr, 11.10.19, 09:00 – 18:00 Uhr

5 U-Tage, 50 U-Std., 150,00 €

Kursnummer: 04209001

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittpbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks beim Erstellen Ihres Nähprojektes. Anfänger*innen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Handnähnaedel, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

Fragen z. Kursinhalt: 04240 9613288

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5

Evelyn Kühsel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 22.08.19, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 51,30 €,

Kleingruppe: 61,30 €

Kursnummer: E04209005

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Handarbeitsraum, Auf der Loge 5

Evelyn Kühsel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 51,30 €,

Kleingruppe: 61,30 €

Kursnummer: 04209005

Zuschneiden und Nähen für Schüler*innen ab 12 Jahre und Erwachsene

Nähen Sie z. B. Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke und Kleider. Anfänger*innen nähen z. B. Taschen, Rucksäcke, Kissen, Mappen, Utensilos, Stofftiere, Mützen

Schnitte, Nähzutaten sind mitzubringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.09.19, 15:30 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €

Kursnummer: 04209015



Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04209007

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04209016

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 19.11.19, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04209010

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 20.11.19, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04209017

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.20, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04209014

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.20, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04209018

Maschinensticken oder Nähen

Sticken Sie Motive oder Buchstaben und nähen Sie daraus Taschen oder Kissen. Sie können auch Bekleidung nähen. Schnitte, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden. Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 21.09.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04209003

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04209013

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04209012

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 18.01.20, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04209004

Weihnachtsgeschenke selbst genäht

Nähen Sie z. B. Taschen, Kissen, Stofftiere, Puppenkleidung, Decken, Sterne auf Rasterfix aus Weihnachtsstoffen oder altem Leinen. Auf Wünsche der Teilnehmenden wird gerne eingegangen. Fragen z. Kursinhalt: 04253 909242

Bruchhausen-Vilsen

Oberschule, Auf der Loge 5, Textilraum
Marianne Bischoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 07.12.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 30,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04209011

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte

denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Webinare – live bei uns

Herzerkrankungen

Dr. Bettina Heidecker – Leitung Sprechstunde für Herzinsuffizienz und Kardiomyopathien Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin
Herzerkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und der westlichen Welt. Koronare Herzerkrankungen sind besonders weit verbreitet. Prävention ist deshalb im Hinblick auf die Gesundheit der Bevölkerung äußerst wichtig. Die koronare Herzerkrankung ist auch die häufigste Ursache von Herzinsuffizienz – eine Erkrankung, über die Patient*innen oft nicht ausreichend aufgeklärt und informiert werden. Es gibt aber auch seltenere Krankheitsbilder wie Myokarditis, die zu Herzinsuffizienz oder plötzlichem Herztod bei sehr jungen Menschen führen kann und oft unterdiagnostiziert wird. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung im amerikanischen und europäischen Gesundheitssystem gesammelt und informiert in diesem Vortrag über Prävention, Ursachen, Therapie und Nachsorge von Herzerkrankungen.

Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Bettina Heidecker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.19, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04303020

Richtig essen für Herz-Kreislauf

Dr. oec. troph Elke Arms – Ehemalige Lehrbeauftragte Hochschule HAW Hamburg
In diesem Vortrag geht es rund um Blutdruck, Fettstoffwechsel und Übergewicht und die Hörer*innen erfahren, wie sie mit einer ausgewogenen Ernährung präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Inhalte: Was ist Blutdruck? Was steckt hinter dem »Fettstoffwechsel«? Wo fängt »Übergewicht« an? Welche Grenzwerte gibt es und was bedeuten diese für mich? Was bedeuten Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eigentlich?

Welchen Einfluss hat eine ausgewogene Ernährung? Ernährungstipps: Wie kann ich präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?

Wir bitten um Anmeldung.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dr. Elke Arms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.20, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: G04303020





Goldene Generation

Gesundheit und Wohlbefinden für Menschen in der 2. Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter weist der Mensch zwangsläufig eine verstärkte Beziehung zu Beschwerden und Erkrankungen auf. Wie kann man die Lebensqualität aus Sicht der Naturheilkunde verbessern? Gibt es Konzepte zur Erhaltung der Lebensqualität im Alter? Welche Prävention kann ich betreiben? In diesem praxisnahen Vortrag werden Möglichkeiten aufgezeigt.

Wir bitten um Anmeldung

Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Ingrid Behr

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 04303001

Intervallfasten – Die Zauberformel?

Das Heilfasten als Motor für eine bessere Gesundheit wird immer beliebter. Aber was versteht man unter Intervallfasten oder intermittierendem 5:2, 16:8 Fasten? Halten Aussagen wie »nichts zu verlieren, außer Gewicht, der Körper wird straffer, verlangsamt den Alterungsprozess« der Realität wirklich stand? An diesem Abend erhalten Sie Informationen aus naturheilkundlicher Sicht.

Wir bitten um Anmeldung.

Fragen z. Kursinhalt: 04203 788105

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Ingrid Behr

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 14.11.19, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 04305001

Entwicklung von Lebensfreude auf der Grundlage von Ayurveda

Einführung mit praktischen Übungen

Das Gesundheitssystem des Ayurveda (Wissen vom Leben) ist vorbeugeorientiert und betont die Einzigartigkeit des Menschen. Im Ayurveda wird die Dynamik im Körper auf drei Energien, die sogenannten Doshas, »Vata«, »Pitta« und »Kapha«, reduziert. Das Gleichgewicht der Doshas ist für die Gesundheit von großer Bedeutung. Um es aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen, kommen verschiedene Ansätze wie z. B. Konstitutionstypenbestimmung, Tagesroutine, Entschlackung und Ernährung zur Anwendung.

Empfehlungen, die im Ayurveda gegeben werden, dienen dazu, dass der Mensch seine Souveränität wiedergewinnt, die es ihm ermöglicht, immer mehr von sich aus zu erkennen, was für ihn lebensförderlich ist.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1241

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Gisela Hermanns-Hünecke

Prof. em. Dr. Klaus Kairies

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 18.01.20, 9:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 26,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04301031

Vorankündigung Stressbewältigung durch Entwicklung von Achtsamkeit

Vortragsveranstaltung mit geführter Meditation zum Thema

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Gisela Hermanns-Hünecke

Prof. em. Dr. Klaus Kairies

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 18.03.20, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: G04301031

Klangmeditation

Ein Klangerlebnis der besonderen Art: Unterschiedlich klingende Klangschalen werden behutsam angeschlagen. So entsteht ein »Klangraum«, ein harmonisches Klangspiel. Die Töne berühren Körper, Geist und Seele, führen zu tiefer Entspannung und bringen unser Innerstes zum Schwingen. Ein Abend zum Loslassen, eine wunderbare Einstimmung auf das Wochenende.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 938238

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55

Mareile Wägner

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 06.12.19, 19:15 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,

Kleingruppe: 14,00 €

Kursnummer: 04301030

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Übungen mit Köpfchen vom Hacken bis zum Nacken!

In stressfreier Atmosphäre trainieren wir in diesem Kurs wichtige Funktionen unseres Gehirns: z. B. Merkfähigkeit, Konzentration und Wortfindung. Ergänzt werden diese Übungen durch vielfältige Bewegungs- und Entspannungsübungen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass bereits geringe körperliche Anstrengung das Gehirn besser durchblutet und leistungssteigernd wirkt. Frei nach dem Motto:

»Bewegung macht schlau«. Das Training in der Gruppe motiviert, bringt Freude und steigert die Lebensenergie. Nur wer täglich Gedächtnis und Bewegung zusammen trainiert, bleibt länger gesund und vital. Der Kurs richtet sich an alle, Männer und Frauen ab 65 Jahren, die mit Spaß und Freude ihr Gedächtnis trainieren möchten. Bitte Brille nicht vergessen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Susanne Schürholz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.10.19, 9:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 27,00 €,

Kleingruppe: 32,00 €

Kursnummer: 04303002

Ein Tag für unsere Schönheit – Naturkosmetik selbst herstellen.

Unserer Haut hilft häufig der Grundsatz: »Weniger ist mehr«. Deshalb werden wir gute Pflegeprodukte aus wenigen Zutaten selbst herstellen: Reinigung, Creme, Masken, Peelings, Haarpflege und Bodylotion. Die Teilnehmer*innen können nach eigenen Bedürfnissen ausprobieren. Es gibt viele neue Rezepte.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Cornelia Przybylla
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 04304001

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.
Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 04301020

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 19:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 04301021

Taijiquan – Fortgeschrittene

Taijiquan fördert als ganzheitliche Übung das Körperbewusstsein und stärkt Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Neben Vorübungen und Partnerübungen wird die Kurzform (Yang-Stil) vertieft unterrichtet. Der Kurs setzt Vorkenntnisse der Kurzform voraus, Quereinsteiger*innen sind willkommen.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 1645

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22
Elisabeth Bencic
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04301027

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.
Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 04301012

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Kerstin Carstens
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.20, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 04301013

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Gisela Panzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 9:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 04301006

Hatha-Yoga Level I

Mit Freude an Bewegung zu mehr Harmonie und Ruhe

Entspannt und erfrischt durch Hatha-Yoga ins Wochenende. Wir üben Haltungen, Asanas, aus dem Hatha-Yoga. Eine geführte Entspannung rundet die Übungseinheit ab. Jede*r übt nach den eigenen Möglichkeiten.
Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.10.19, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 04301001

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.20, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Kursnummer: 04301011



Hatha-Yoga Level II

Mit Freude an Bewegung zu mehr Harmonie und Ruhe

Yoga verbessert die Haltung, die Beweglichkeit und verringert Stress. Wir lernen, üben die Haltungen nach eigener körperlicher Möglichkeit. Dabei können, wenn nötig, Hilfsmittel eingesetzt werden. Sanfte Atemübungen werden integriert und eine Schlussspannung rundet die Stunde ab.

Fragen z. Kursinhalt: 04204 5032

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.10.19, 19:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €,

Kleingruppe: 109,00 €

Kursnummer: 04301002

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 02.10.19, 10:15 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,

Kleingruppe: 102,40 €

Kursnummer: 04301003

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55

Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 02.10.19, 17:45 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,

Kleingruppe: 102,40 €

Kursnummer: 04301004

Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22

Susanna Kamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 10.10.19, 19:00 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 88,40 €

Kursnummer: 04301005

Tibetisches Yoga – Kum-Nye

Chronische Verspannungen und Krankheiten haben aus Sicht der tibetischen Medizin ihre Wurzeln in »unheilsamen« Gedanken und Handlungen. Kum-Nye ist ein achtsamer Sensibilisierungsprozess für Körper und Geist. Sanfte Bewegungsübungen lösen Verhärtungen und schaffen eine Sicht auf uns selbst. Die Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde in uns werden harmonisiert und gestärkt.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 1241

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55

Gisela Hermanns-Hünecke

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,

Kleingruppe: 74,80 €

Kursnummer: 04301010

Feldenkrais

Jeder Mensch entwickelt sein individuelles Bewegungs- und Verhaltensmuster. Mit der Feldenkrais Methode lernen Sie ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Angenehme mit Bewusstheit und kleinen Variationen ausgeführte Bewegungen liefern dem Nervensystem neue Informationen. Dabei bewegen Sie sich langsam und ohne Anstrengung. Es geht es um das bewusste Entdecken der eigenen Möglichkeiten, nicht um das Erlernen perfekt ausgeführter Übungen. Die Begriffe richtig oder falsch haben keine Bedeutung. Mit Feldenkrais lernen Sie respektvoll und achtsam mit sich umzugehen. Vieles wird angenehmer, leichter und bewusster.

Fragen z. Kursinhalt: 04272 9649737



Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Gabriele Golze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04302020

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ressourcen für den Alltag werden erweitert.
Fragen z. Kursinhalt: 05022 944455

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 8:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04302601

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Ute Heming
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 04302602

Bauch, Beine, Po

Beginnend mit einem leichten Aufwärmprogramm nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper gehen wir dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelner Muskelgruppen gelegt. Es kommen u. a. Therabänder, Hanteln und Bälle zum Einsatz. Stretching und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04302015

Workout

Wir starten mit einem Ausdauerprogramm auf dem Stepper nach temperamentvoller Musik. Anschließend gehen wir über zu gezielten Übungen der Problemzonen Bauch, Beine, Po aber auch der Rücken- und Armmuskulatur. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Therabänder, Hanteln und Bällen wird die Muskulatur gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 16:45 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 51,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 04302016

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten**Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen**

Wir starten mit einem ausgiebigem Ausdauerprogramm (ca. 20 – 25 Min.) nach temperamentvoller Musik auf dem Stepper, gehen dann über zu gezielten Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Der Schwerpunkt wird dabei auf die Stärkung und Kräftigung einzelnen Muskelgruppen gelegt. Außerdem werden mit Hilfe von Kleingeräten (Therabänder, Hanteln, Bälle) die Rückenmuskulatur und die Arme gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Fragen z. Kursinhalt: 04252 9385955

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 76,80 €,
Kleingruppe: 86,80 €
Kursnummer: 04302014

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Doris Bartels
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.20, 17:45 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 25,60 €,
Kleingruppe: 30,60 €
Kursnummer: 04302017



Tenniskurs für Erwachsene

In Kooperation mit dem TV Bruchhausen-Vilsen, Sparte Tennis

Hier können Sie erste Erfahrungen mit der gelben Filzkugel machen. Lernen Sie die Grundzüge des Tennissports spielerisch und mit guter Laune kennen. Gespielt wird auf der Tennisanlage des TV Bruchhausen-Vilsen, Am Bürgerpark 24. Schläger und Bälle werden gestellt.

Bruchhausen-Vilsen

Tennisanlage, Am Bürgerpark 24
Christoph Semrau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 28,00 €
Kursnummer: 04302003

In Bewegung kommen auf dem Trimm-Dich-Pfad

Viele nehmen sich immer wieder vor, regelmäßig Sport zu treiben, fitter zu werden. Der nächste Schritt ist der schwerste: Diesen Vorsatz in die Tat umzusetzen. Direkt vor Ort auf dem Trimm-Dich-Pfad im Vilser Holz. Frische Luft, weicher Boden und 20 Stationen mit vielen neuen Gymnastikvorschlägen warten auf Sie. Langsam und mit Spaß werden Sie an das Trainieren auf diesem Pfad herangeführt. Dehnübungen vorher und nachher gehören zum Programm.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 911533

Bruchhausen-Vilsen

Kurpark (Parkplatz)
Heike Ehlers-Flace
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 21.08.19, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: E04302001

In Reih und Linie – Line Dance – Ein Einstieg

Sie möchten gerne tanzen aber der Partner oder die Partnerin hat keine Lust dazu! Oder Sie sind Single und haben niemanden, der mit Ihnen tanzt. Vielleicht haben Sie noch nie getanzt.... – Haben Sie schon einmal von Line Dance gehört? Bei dieser Tanzform bewegen sich einzelne Tänzer*innen in Reihen und Linien. Den jeweiligen Tänzen unterliegen zur Musik passende Choreografien. Beispiele sind im Film »Saturday Night Fever« zu sehen. Line Dance ist für alle, ob groß, klein alt oder jung gleichermaßen geeignet. Neben miteinander und Spaß bietet das Erlernen und Tanzen der Choreografien ein Jogging für's Gehirn und eine allgemeine Stärkung der Gesundheit.

Fragen z. Kursinhalt: 04252 2889

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Gesundheitsraum,
Bahnhofstraße 55
Bernd Anders
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 19:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 04302002

Wassergymnastik

Durch gezielte Übungen im Wasser entspannen, Rücken, Gelenke und Muskulatur entkrampfen.

Fragen z. Kursinhalt: 04255 982213

Martfeld

Schwimmhalle
Martina Warnke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 13:30 Uhr
21 U-Tage, 28 U-Std., 89,60 €,
Kleingruppe: 99,60 €, zzgl. 31,50 € Eintritt;
Kursnummer: 04302012

Wassergymnastik

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Dabei wird die Muskulatur sowie das Herzkreislaufsystem gekräftigt.

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 08:30 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 54,40 €,
Kleingruppe: 64,40 €, zzgl. 25,50 € Eintritt;
Kursnummer: 04302010

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 07:45 Uhr
17 U-Tage, 17 U-Std., 54,40 €,
Kleingruppe: 64,40 €, zzgl. 25,50 € Eintritt;
Kursnummer: 04302008

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Vegane Küche

Wir kochen ein veganes 3 Gänge Menü. Veganes Essen ist abwechslungsreich, gesund und lecker. Es schmeckt und bereichert das eigene Rezept-Repertoire. Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 10.01.20, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305015

Fisch & Co.

Mit kreativen Rezepten

Fische und Meeresfrüchte sind natürliche Lebensmittel und absolut zeitgemäß, weil sie in der Küche mit Vielfalt und Natürlichkeit überzeugen. In diesem Kurs erwarten sie raffinierte, kreative Rezepte und Tipps für die Zubereitung von Seefischen und Meeresfrüchten. Wir werden die Gerichte auch für das Auge schmackhaft anrichten. Für alle Fischliebhaber ist dieser Kurs genau das Richtige. Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Anja Del Longo
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 12.09.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305007

Oktoberfest Party

Gestalten Sie ein eigenes, kleines Oktoberfest mit Freunden*innen und/oder Nachbarn*innen. Wir kochen Leberknödelsuppe, Fleischpflanzerl, Mini-Eisbein, Kartoffelsalat, Radi-Spiralen, Weißwursttopf, Brezeln, Zwetschgendatschi und Bayrische Creme. Dazu viele zum Abend passende Kleinigkeiten. Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 20.09.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305006

Weihnachts-Dinner

Wir bereiten sowohl Traditionelles als auch neue Kreationen für ein weihnachtliches Essen zu: Entenbrust-Carpaccio mit Anis-Schalotten, Kalbsbraten in Mandelmilch, Kabeljau mit Safran und Zimt, Roastbeef, Rotkohl, Rosenkohl, Kartoffelsalat mit Würstchen und einige Überraschungen zum Dessert. Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305005

Französisch kochen – Haute Cuisine und Bistro-Snacks

Was wäre die Welt ohne Mousse au Chocolat, Boeuf Bourguignon, Roquefort und Croissants? Die französische Küche hat die Herde der Welt erobert und so viel mehr zu bieten. Lernen Sie die leichte französische Küche kennen. Die Gerichte sind weder schwierig zuzubereiten, noch liegen sie schwer im Magen. Ein Akt in vier Gängen.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Anja Del Longo
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 01.10.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305008

Tapas

Tapa (spanisch) heisst Deckel und meint ursprünglich den kleinen Deckel, den man auf sein Glas gelegt hat, um Fliegen, Wespen etc. vom Inhalt fernzuhalten. Die Wirte haben dem Gast dann Kleinigkeiten daraufgelegt und sich im Wettstreit mit immer neuen Kreationen überboten: Oliven, etwas Schinken, geröstetes gewürztes Brot, Käse usw. Daraus hat sich eine ganze Esskultur entwickelt. In Sevilla ziehen Gruppen den ganzen Abend von einem Lokal zum anderen und essen winzige Kleinigkeiten. Einige Tapas bereiten wir zu. Tapas sind wunderbar als Vorspeise, Buffet oder auch für Picknicks geeignet. Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 13.09.19, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04305013



Fisch und Pasta

Ein Leben ohne Pasta ist möglich aber sinnlos, denn ein Teller Spaghetti, Penne oder Ravioli ist kulinarisches Glück. Kombiniert mit Fisch und Meeresfrüchten hält die Nudel eine unglaubliche Vielfalt an aromatischen, leckeren und vor allem unkomplizierten Gerichten bereit, von denen wir einige im Kochkurs gemeinsam zubereiten werden. Wir stellen köstliche Füllungen aus Fisch und Meeresfrüchten her und formen aus frischem Teig handgemachte Pasta. Köstliche Saucen werden mit der Pasta eins.

Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Anja Del Longo

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 29.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305009

Regionale italienische Küche »Piemont«

Wir kochen authentisch – italienisch. Rote Fleischsauce, Steinpilze mit Polenta, Nudeln mit Gorgonzola, Pilz-Risotto, Kalbfleisch mit Thunfischsauce und Zabaioneis.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Helmut F. Buchmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 29.10.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305004

Italienische Landküche – Casa lingua

Die italienische Landküche lebt von Zutaten in hervorragender Qualität; sie ist einfach und richtig gut. Wir kochen und backen ein Menü mit Brot, Gemüse, Fisch, Fleisch und Dessert. Wer vegetarisch essen möchte, möge das bitte bei der Anmeldung angeben.

Fragen z. Kursinhalt: 0152 27371933

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Simone März

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305014

Türkische Küche

Ein türkisches Menü – auch für Ungeübte

Ob Börek, Pilaf, Baklava, Köfte oder Imman Bayildi, die türkische Küche ist sehr abwechslungsreich und bietet für jeden Geschmack etwas. Mit frischen Zutaten ein leichtes typisches Menü kochen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie verschiedene Gewürze und Küchengeheimnisse der Türkei kennen. Auch für

Ungeübte. Es werden immer neue Gerichte zubereitet, so dass Sie sich bedenkenlos überraschen lassen können.
Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Kader Güllü

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305012

Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind. Darüber hinaus lassen sie sich schnell und leicht vorbereiten. Natürlich werden immer neue Gerichte zubereitet, so dass Sie sich bedenkenlos überraschen lassen können.

Fragen z. Kursinhalt: 04242 3720

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Kader Güllü

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305011



Foto: Anja Del Longo

Cross over – Europa trifft Asien

Werden Sie kreativ – denn erlaubt ist, was schmeckt! Wagen wir das Experiment und kombinieren mediterrane Rezepte und asiatische Zutaten zu neuen, raffinierten Geschmackssensationen. Sie werden staunen, wie gerade durch den Mut zum Ungewöhnlichen faszinierende Geschmackserlebnisse entstehen und wie sie durch eine vermeintlich exotische Zutat einem Gericht das gewisse Etwas geben. Bei der Cross Over Küche kommt es darauf an, Zutaten aus aller Welt neu miteinander zu kombinieren. Die Zutaten, die in dem Kurs verwendet werden, sind in der näheren Umgebung nachzukaufen. Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Anja Del Longo
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.20, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305010

Indische Küche – exotisch, schmackhaft, bekömmlich

Die indische Küche ist ein duftender Schmelztiegel großartiger Kochkünste und Genüsse. Sie ist vielfältig und nuanzenreich und basiert auf der Erkenntnis, dass die Nahrungsaufnahme mit Wohlbefinden verbunden sein soll. Das gemeinsame Mahl ist zugleich ein gesellschaftliches Ritual und Mittelpunkt des täglichen Lebens. Nach einer kurzen aktuellen Einführung in die indische Kultur und die Vorstellung häufig verwendeter Zutaten, Gewürze und Kräuter wollen wir gemeinsam ein großes exotisches Mahl zaubern, zu dem drei Hauptgerichte, Vorspeisen, Salate, Yoghurtgetränke und verführerische Nachspeisen gehören. Farbenfrohe Tisch- und Speisendekorationen geben dem Menü, das wir in gemütlicher Runde verzehren wollen, einen feierlichen Rahmen. Auf Wunsch können wir gern über aktuelle Erfahrungen in Indien berichten. Fragen z. Kursinhalt: 04276 963090

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Doris von Königslöw / Wolfram von Königslöw
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 17.01.20, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 04305002

Karibik Flair

Auch wenn der Sommer vorbei ist, können die Teilnehmer*innen Rezepte in der heimischen Küche nachkochen und ein bisschen Karibik Atmosphäre zaubern, wo gerne gegrillt wird. In Jamaika geht es im Dunkeln und mit Musik ans Zubereiten, köstliche Geschmacksnoten liegen in der Luft; Kleinigkeiten mit Dips, Lammspieße, Reggae-Würste, Lachssteak mit Mango, Jerk Chicken Wings, Herstellung einer Allzweckgewürzmischung und verschiedene Salate mit Pepp. Überraschende Dessert-Varianten runden den Abend ab. Fragen z. Kursinhalt: 04242 780321

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus (Küche), Bahnhofstr. 55
Helmut F. Buchmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 04305003





Sprachen

Italienisch – A2

Für alle, die diese temperament- und klangvolle Sprache lieben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Espresso 2, ab Kapitel 8.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 04409001

Schwedisch 4 – A1

Hast Du bereits Grundkenntnisse der schwedischen Sprache und möchtest sie vertiefen? Vielleicht schon früher Kurse besucht oder machst Du regelmäßig Urlaub in diesem Land? Dann komm zu uns! Du lernst dich in Alltagssituationen wie z. B. Einkaufen, Hotelbuchung, Restaurantbesuch und Reisen in Schweden zurechtzufinden und natürlich auch mit der für uns so melodisch klingenden Aussprache. In kleinen Gruppen üben wir verschiedene Themenbereiche sowie Satzaufbau und Grammatik. Wir lernen seit 3 Semestern zusammen, Vorkenntnisse sind also notwendig. Välkommen!
Lehrbuch: Tala Svenska, Lehrbuch A1 Plus mit 2 Audio-CDs (ISBN 978-3-933119-04-9) und Übungsbuch A1 Plus mit Audio-CD (ISBN 978-3-933119-14-8), ab Lektion 8. Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04420000

Schwedisch für Fortgeschrittene 4 – A2

Hej! Wenn Du bereits einige Kurse besucht hast und Dein Schwedisch auffrischen willst, dann bist Du bei uns richtig. Wir erweitern den Wortschatz durch einfache Texte und Dialoge und üben weitere grammatische Elemente sowie die melodische Aussprache. Selbstverständlich tauschen wir uns über unsere eigenen Erfahrungen im Land aus, über aktuelles und natürlich auch über schwedische Spezialitäten. Hjärtligt välkomna!
Lehrbuch: Tala Svenska, Lehrbuch A2+, ISBN 978-3-933119-02-5 und Übungsbuch A2+, ISBN 978-3-933119-12-4, ab Lektion 5. Kein Unterricht in den Schulferien.
Fragen z. Kursinhalt: 04231 9826562

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 04420002



Spanisch für Seniorinnen und Senioren

Gönnen Sie Ihrem Kopf neue Anregungen!

Wir fangen von Null an. Gemütliche Treffen. Das Tempo wird vom Kurs bestimmt. Machen Sie mit! Es lohnt sich!

Es sind auch Teilnehmende willkommen, die alle früheren Kenntnisse vergessen haben und nach langer Pause ihr Spanisch auffrischen wollen.

Kein Unterricht in den Schulferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.09.19, 10:45 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 04422003

Spanisch – Ihr Gehirntaining!

Generation 60 Plus!

Entspannte Treffen. Das Lerntempo wird von den Teilnehmenden bestimmt. Für Interessierte mit Vorkenntnissen. Kein Unterricht in den Schulferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.09.19, 09:00 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 04422005

Von Kultur bis Beruf.

100 Jahre Volkshochschule.



vhs 100 Jahre
Wissen teilen

www.volkshochschule.de

Sulinger
Land



Gesellschaft 231

Kultur 234

Gesundheit 237

Sprachen 240

Computer & Co. 241



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Kirchdorf/Varrel

Gerhard Kropf
Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
Gerhard.Kropf@gmx.de

Schwaförden

Sabine Rasper
Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de

Sulingen

Anette Sander
Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0, Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0, Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 8 – 17 Uhr, Do. 8 – 18 Uhr
und nach Vereinbarung



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157, 27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0, Fax 04277 9303-50
www.schwaförden.de
info@schwaförden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12 Uhr
Do. 15 – 17 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14 – 17 Uhr, Do. 14 – 18 Uhr

Unterrichtsräume

- Oberschule Varrel
Wehrblecker Straße 2, 27259 Varrel
- Grundschule Kirchdorf
Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus
Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
Mallinghäuser Straße 10
27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
27252 Schwaförden
- Haupt- und Realschule Schwaför-
den – Außenstelle Ehrenburg –
Knüppeldamm 12, 27248 Ehrenburg
- Grundschule Scholen / B61
27251 Scholen
- Fachwerkhaus
Sportlerheim, 27246 Borstel
- VHS in Sulingen
Lindenschule, Edenstraße 39
27232 Sulingen
- Grundschule Sulingen
Schmeltingstraße 32
27232 Sulingen

Gesellschaft

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Varrel

Unser Heimatort »Varrel« früher und heute. Wir schauen uns Veränderungen im Handwerk, in der Landwirtschaft, in Gaststätten und Vereinen an.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 378

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Dorothee Sudenn

Mi, 11.09.19, 15:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101004

Geschichtswerkstatt

Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu unterschiedlichen Themen statt.

Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus

Rita Mohrmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 06.12.19, 15:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 22101001

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte

Bahrenborstel-Holzhausen

Die Landwirtschaft in beiden Ortsteilen wird das zentrale Thema sein. Die Entwicklung der Hofstellen und deren historische Bedeutung sollen erfasst, sowie Fotos und Dokumente dazu gesammelt und die Geschichte aufgeschrieben werden. Die Berichte und Fotos zum Thema Gaststätten und Kneipen beschäftigen uns weiterhin und werden im Laufe der Veranstaltung vorgestellt.

Genauere Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04273 459

Bahrenborstel

Elas Hofcafe, Eichenstr. 24

Irmgard Krebs

Di, 24.09.19, 14:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101002



Besuch einer Windkraftanlage in der Samtgemeinde Schwaförden

Sie betreten bei der Führung das Innere des Turmfußes und erleben die Dimensionen der modernen Windkrafttechnik hautnah. Ein für die Anlage zuständiger Mitarbeiter führt in die Arbeitsweise der WKA ein und erläutert technische Details, eine weitere Mitarbeiterin geht auf kaufmännische und ökologische Aspekte ein. Zudem stehen beide für alle Fragen zur Verfügung. Kurz die Daten der Anlage: Enercon E66, 1.800 kW Nennleistung, Nabenhöhe 98,8 m, Rotorradius 35 m, Inbetriebnahme September 2004.

Treffpunkt: an der Anlage im Windpark Scholen – letzte Anlage am Heideweg auf der linken Seite. Der Heideweg beginnt an der B 61. Von Sulingen kommend nach dem Gasthaus Brand, von Bassum kommend vor dem Gasthaus Brand, führt der Heideweg nach ca. 2,5 km zum Windrad. Die WEA hat die Bezeichnung 702015 (steht außen an der WEA).

Scholen

Windpark, Heideweg
Sabine Rasper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 08.10.19, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Exkursion
Kursnummer: 16104001

Blühende Beete im Wandel der Jahreszeiten

Eine durchdachte Beetplanung mit der passenden Pflanzenauswahl für den jeweiligen Standort ist die Grundlage für weniger Pflegeaufwand und mehr Blütenfreuden im Jahresverlauf. Die Gartenarchitektin, Katja Purnhagen, stellt gestalterische Lösungen aus Ihrer Arbeit vor und macht Sie neugierig Ihren eigenen Garten einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Ideen für das Gartenjahr zu sammeln.

Anmeldung erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04248 26 53 612

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, A10
Katja Purnhagen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 18,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 22104001

Bitte beachten Sie auch »Mit Heilpflanzen fit durch den Winter« sowie »Seifenduft weckt Lebenslust«, Informationen auf Seite 237.



Bildervortrag über Kamtschatka und den Goldenen Ring bei Moskau

Im vergangenen Jahr trieb Jörg Benthin seine Neugierde auf unberührte Natur nach Kamtschatka, die ostasiatische Halbinsel zwischen Ochotskischem Meer und Beringsee. Den zweiten Teil seiner Reise entdeckte er acht altrussischen Städte um Moskau herum, den sogenannten Goldenen Ring. Es waren die Geschichten um echte und falsche Zaren, Fürsten, Wahrsager*innen, Mongolenstürme, Iwan Susannin, die Kiewer Rus, Klöster und unendliche Wälder, die ihn in den Bann zogen. Neben dem Bildervortrag steht der Referent auch für Fragen rund um Reisevorbereitungen in die Region zur Verfügung. Er möchte zu diesem Abend ganz unterschiedliche Menschen einladen – Reisende, Suchende, Interessierte für fremdartige Kulturen, Abenteurer*innen und Schöngestige.

Varrel bei Sulingen

Küsterhaus

Jörg Benthin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 21.11.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 11109001

Immer diese Störer

Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden nicht nur die Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausgeleuchtet. Ziel ist es, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herauszuarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele, die die Teilnehmer*innen einbringen können, sollen exemplarisch Handlungsstrategien erarbeitet werden. Im Kurs wird sich mit Gesprächsstilen und Gesichtspunkten eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten auseinandergesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen – Neuzugänge sind nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich! Erster Tag des Kurses ist am 11.09.2019 statt, weitere Termine werden zu Kursbeginn festgelegt. Fragen z. Kursinhalt: 04253 8005018

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr.

39, Raum A07

Dr. Wolfgang Raabe

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.09.19, 19:30 Uhr

7 U-Tage, 20 U-Std., 58,00 €

Kursnummer: 22105002



Kultur

Experimentelles Arbeiten in Aquarell und Acryl

Wiederholung der Grundtechniken der Aquarellmalerei und Möglichkeiten eine Verbindung zwischen verschiedenen Maltechniken herzustellen. Zum Beispiel: Aquarell auf Leinwand, Arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und verschiedenen Mehlen (Marmormehl usw.)! Ziel ist es, Motive von der Skizze zum fertigen Bild zu erarbeiten und dabei verschiedene Techniken einzusetzen. Es wählt sich jeder seine bevorzugte Technik. Bildvorlagen können gern mitgebracht werden, sind aber auch in großer Zahl vorhanden. Mitzubringen: eigener Aquarellkasten und Aquarellpapier, Acrylfarben usw. Leinwände können vor Ort erworben werden.

Es entstehen Materialkosten.

Fragen z. Kursinhalt: 04273 5807474

Kirchdorf

Atelier Altrogge, Kampstraße 8

Karin Altrogge

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 16:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 95,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 22207003

Kirchdorf

Atelier Altrogge, Kampstraße 8

Karin Altrogge

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 18:15 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 95,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 22207004

Mit Pinsel, Farbe und Palette

Mehrgenerationen-Kurs

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, schwerpunktmäßig arbeiten wir mit Acrylfarben. Wir lernen die Einsatzmöglichkeiten der Malmittel (Farbe, Pinsel, Spachtel) und die verschiedenen Techniken des Farbauftrags kennen.

Gestalterische Elemente des Bildaufbaus, der Farb- und Formgebung werden anhand verschiedener Themen vermittelt. Für Anfänger*innen und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Leinwand (ca. 60x80 cm) mitbringen. Weiteres Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2

Marianne Kellermann-Hiller

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.09.19, 17:00 Uhr

6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,

Kleingruppe: 85,00 €

Kursnummer: 11207002

Farbe erleben – Malen für Frauen

Möchten Sie gerne an einem Samstag Ihre Kreativität mit Pinsel und Farbe ausleben? Nach eigenen Ideen oder Vorlagen und Motiven, die die Kursleiterin mitbringt, kann an diesem Tag ein Bild entstehen. Es werden verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, die die Acrylfarbe bietet, vorgestellt.

Großformatiges Papier, Pinsel, Malwerkzeuge und Farben werden gestellt, Leinwände müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.

Es fallen Materialkosten von 6,00 € an.

Bitte maltaugliche Kleidung und einen Mittagsimbiss mitbringen.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr.

39, Kunstraum

Cordula Kagemann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 19.10.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 28,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar, Frauen

Kursnummer: 22207001

Malen und Experimentieren mit Acryl

An diesem Wochenende können unterschiedliche experimentelle Techniken mit Acrylfarbe und weiteren Hilfsmitteln erprobt werden, um zum abstrakten Bild zu kommen. Den Teilnehmer*innen steht dabei eine Auswahl an Materialien zur Verfügung, um u.a. auch Techniken wie Collage, Monotypie und Spachteltechnik kennen zu lernen und anzuwenden. Anfänger*innen sind willkommen. Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Es fallen Materialkosten von 6,00 € an. Bitte maltaugliche Kleidung und Keilrahmen mitbringen.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, Kunstraum
Cordula Kagemann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 22207002

Mit Farben experimentieren

Mit Acrylfarben, Aerocolor, Spachtelmasse, Pinsel und verschiedenen Materialien gestalten Sie Ihr ganz eigenes Bild. In diesem Kurs können Sie Ihre Kreativität ausleben. Sie entwickeln eigene Ideen, sodass unverwechselbare Unikate entstehen. Anfänger*innen sind willkommen. Bitte eine Leinwand und schon vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, Kunstraum
Doris Lesclinier-Herrmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 23.11.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 22207012

Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe, ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Als Höhepunkt steht das Brennen der Stücke im großen holzbefeuerten Brennofen an, dem einzigen seiner Art im Landkreis Diepholz. Ein unvergessliches und spannendes Erlebnis, wenn die Holzschelte während 20 Stunden in den Ofen geworfen werden! Dabei bekommen Ihre Arbeiten durch Feuer und Asche einen unverwechselbaren Ausdruck. Alternativ können die entstandenen Arbeiten mit farbigen Engoben bemalt und im Elektroofen gebrannt werden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen Material- und Brennkosten. Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen. Bitte melden Sie sich schriftlich an. Fragen z. Kursinhalt: 04245 9623022

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.19, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16208001

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 19.10.19, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 130,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Wochenendseminar
Kursnummer: 16208002



Foto: Sabine Kratzer

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. – hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen. Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Scholen (bei Sulingen)

Grundschule
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 16209001

Scholen (bei Sulingen)

Grundschule
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 16209002

Von Kultur bis Beruf.

100 Jahre Volkshochschule.



vhs  **100 Jahre**
Wissen teilen

www.volkshochschule.de

Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Spannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen

empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke. Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer Erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

Das Angebot des Letzte-Hilfe-Kurses nach Dr. med. Georg Bollig richtet sich bewusst an Menschen, die offen sind für die Frage: Wie kann ich mit schwerkranken und sterbenden Menschen umgehen? Der Kurs will sensibel für dieses Thema machen und soll zur Teilnahme an der allgemeinen palliativen und ambulanten-hospizischen Versorgung befähigen. Vorgesehen ist eine Einführung in folgende Themen: Palliative Care – Erste Hilfe, Rettungskette, Kette der palliativen Versorgung, der Sterbeprozess – Sterbephase, Tod und Sterben – Was passiert da?, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Symptomlinderung, Medikamente, Ernährung und Flüssigkeit am Lebensende, Mundpflege, Abschied nehmen, Rituale, Bestattung und Bestattungsformen und Trauern ist normal. Es wird um eine Spende für den Ambulanten Hospizdienst & Umzu gebeten. Fragen z. Kursinhalt: 04271 5939

Scholen (bei Sulingen)

Gemeindehaus (an der B-61)
Dieter Stamme / Sabine Rasper
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 05.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 16304001

Mit Heilpflanzen fit durch den Winter

Was können wir uns im Winter mit Heilpflanzen Gutes tun? Wie können wir unser Immunsystem stärken? Was tun bei Erkältungskrankheiten? Welche Pflanzen uns dabei helfen können, gut durch den Winter zu kommen, erfahren Sie in diesem Seminar. Ein ausführliches Skript wird gegen einen Kostenbeitrag angeboten. Fragen z. Kursinhalt: 04245 9623022

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 18,00 €, inkl. Pausentee.
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 16303001

Seifenduft weckt Lebenslust

Es wird eine einfache pflegende Pflanzenseife mit Zutaten aus Küche und Garten selbst hergestellt. Die Teilnehmer*innen erhalten Informationen zur Geschichte, Herstellung sowie Inhaltsstoffen von Seifen sowie Tipps für die eigene Seifenproduktion. Lassen Sie sich mitnehmen in dieses wunderbare Handwerk, das zum Ausprobieren einlädt. Jede*r kann ein bis zwei Seifenstücke mit nach Hause nehmen.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Silvia Hetz
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 26.09.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,00 €,
Kleingruppe: 14,00 €
Kursnummer: 22304020



Qigong

Anhand von langsamen, einfachen Bewegungen wird die Achtsamkeit geschult, der Geist kommt zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird nach innen gelenkt. Hierdurch kann auch die Atmung langsamer, gleichmäßiger und tiefer werden, wodurch wiederum Spannungen und Blockaden im Körper gelöst werden. Durch regelmäßiges Üben von Qigong wird Stress abgebaut. Das Qi, die Lebensenergie, kann ungehindert durch den Körper fließen. Der Körper wird warm und entspannt, der Geist wird ruhig und zufrieden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fragen z. Kursinhalt: 04273 8415 (d.)

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Helmut Hesterberg

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

So, 08.09.19, 10:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,

Kleingruppe: 74,80 €

Kursnummer: 22301009

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.09.19, 17:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 22301010

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich können so nach und nach abgebaut werden, dadurch erleben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie.

Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus

Marion Beneker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 11301001

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus

Marion Beneker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 17:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 11301002

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus

Marion Beneker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 15:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 11301003

Hatha-Yoga

Yoga bietet die Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen, Stress zu bewältigen, innere Ausgeglichenheit zu erreichen – den Kopf mit dem Bauch zu verbinden.

Fragen z. Kursinhalt: 04241 970788

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.09.19, 19:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €

Kursnummer: 22301001

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39

Kerstin Carstens

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 14.01.20, 19:15 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 56,00 €,

Kleingruppe: 66,00 €

Kursnummer: 22301002

Meditation und Achtsamkeit erfahren

Lernen Sie verschiedene aktive und passive Meditationstechniken kennen, die sich gut in den Alltag einbauen lassen. Entdecken Sie dabei Ihre eigene Form, mit der Sie zu sich selbst und zur Ruhe kommen können, um anschließend wieder gestärkt in den Alltag gehen zu können.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Silvia Hetz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 16,20 €,

Kleingruppe: 21,20 €

Kursnummer: 22301020

Fit Mix

Ein wechselndes Fitnessprogramm aus Cardio- und Muskeltraining in Intervallen wird ergänzt durch ein Workout für Bauch, Beine und Po sowie Kurzhantel- und Dehnübungen.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 9569165

Sulingen

Grundschule, Gymnastikraum

Gaby Maschmann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.09.19, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,

Kleingruppe: 52,00 €

Kursnummer: 22302001



Aerobic

Durch Kraft- und Dehnübungen sollen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gewandtheit verbessert werden.
Fragen z. Kursinhalt: 04271 950928

Kirchdorf

Grundschule (Turnhalle), Glockenberg 16
Susanne Weber
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: 11302002

Wassergymnastik für Frauen

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827 (ab 14.30 Uhr)

Borstel

Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.19, 14:15 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:
54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.
Frauen
Kursnummer: 19302001

Borstel

Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 17.10.19, 13:30 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:
54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.
Frauen
Kursnummer: 19302002

Wassergymnastik für Männer

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827 (ab 14.30 Uhr)

Borstel

Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.19, 13:30 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:
54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.
Männer
Kursnummer: 19302003

Wassergymnastik

Fragen z. Kursinhalt: 04272 1827 (ab 14.30 Uhr)

Borstel

Hallenbad
Sabine Waldera
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 18.10.19, 14:15 Uhr
14 U-Tage, 14 U-Std., 44,80 €, Kleingruppe:
54,80 €, zzgl. 35,00 € Eintritt vor Ort.
Kursnummer: 19302004

Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

La Cucina Italiana

Mediterrane Küche

Italienische Lebenslust »à la Mamma« bedeutet nicht nur Pasta. Vielmehr versteht sie Essen als kommunikatives Erlebnis, leicht, bekömmlich und abwechslungsreich. Die italienische Küche unterscheidet sich regional sehr stark, frische Kräuter, Gemüse und Olivenöl gehören allerdings immer dazu. Unser Menü besteht aus Antipasti (Vorspeise), Primo Piatto (1. Hauptgang), Secondo Piatto (2. Hauptgang) und dem Dessert. Und natürlich darf als Abschluss der Espresso nicht fehlen. In diesem Kurs verbinden wir die klassischen Elemente der vielfältigen Küche Italiens mit überraschenden Ideen rund um das Mittelmeer.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Anja Del Longo
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 22305003

Fisch & Co.

Mit kreativen Rezepten

Fische und Meeresfrüchte sind natürliche Lebensmittel und absolut zeitgemäß, weil sie in der Küche mit Vielfalt und Natürlichkeit überzeugen. In diesem Kurs erwarten sie raffinierte, kreative Rezepte und Tipps für die Zubereitung von Seefischen und Meeresfrüchten. Wir werden die Gerichte auch für das Auge schmackhaft anrichten. Für alle Fischliebhaber*innen ist dieser Kurs genau das Richtige.
Fragen z. Kursinhalt: 04253 801020

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39
Anja Del Longo
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,
Kleingruppe: 18,50 €
Kursnummer: 22305002

Sprachen

Englisch – A2

»Please«, »Thank you«, mit etwas Englisch kommt man fast überall im Ausland zurecht. Sie haben Englisch in der Schule gelernt und trauen sich nicht zu sprechen? Dann kommen Sie zu uns! Hier frischen Sie verschüttete Kenntnisse wieder auf und lernen Neues dazu, auch für alltägliche Situationen. Es wird viel gesprochen, Fehler sind erlaubt, sogar erwünscht. Der Unterricht läuft locker ab, mit Schwerpunkt auf dem Spaßfaktor.
Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 6.

Fragen z. Kursinhalt: 0151 46322128

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, A10
Andres Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22406001

English Refresher – B1

Is your English »under all pig«? Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber Sie meinen, alles vergessen zu haben? Dann kommen Sie zu diesem Kurs und Sie werden überrascht sein, wie viele verschüttete Kenntnisse wieder schnell zum Vorschein kommen. Vormittags, wenn man frisch und munter ist, üben wir das Sprechen und Hören in Englisch ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß. Fehler dürfen gemacht werden und es darf gelacht werden!

Lehrwerk: »Speakout Pre-Intermediate«.
Fragen z. Kursinhalt: 0151 46322128

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, Raum A07
Andres Zumaya
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 72,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 22406602

(Ré)activez votre français – A2/B1

Lesen – hören – sprechen – lachen! In der Gruppe macht's mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten z. Zt. nicht mit einem Lehrbuch, sondern nutzen aktuelles Material, z. B. die Zeitschrift ECOUTE. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für Jede und Jeden in der Gruppe.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 3136

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, Raum A07
Ulrike Wiese
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22408003

Spanisch 3 – A1

Für Interessierte mit einigen Vorkenntnissen!
Lehrwerk: Con gusto A1, ab Unidad 6/7.
Der Unterricht findet in den Herbstferien statt.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 955681

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr. 39, A10
Zoe Brokate
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 22422001



Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 26.

Computer & Co.



PC-Einführung mit Muße

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Fragen z. Kursinhalt: 05444 1950

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule,
Edenstr. 39, A15 – EDV
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 30.09.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,
Kleingruppe: 38,30 €
Kursnummer: 22501605

Windows 10 für Einsteiger

Sie haben vor, sich einen Rechner oder Laptop zu kaufen? Oder sind Sie bereits stolzer Besitzer? Jetzt aber trauen Sie sich kaum das Gerät einzuschalten, weil Ihnen die Bedienung schwerfällt? Und wie schließt man eigentlich diesen Drucker an? Wie geht es ins Internet?

Kein Problem, diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten. Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen PC oder Notebook.

Inhalte:

- Windows Oberfläche
- Ordner- und Dateistruktur
- Fotos und Dokumente verwalten
- Software installieren
- Software deinstallieren
- Drucker installieren
- Internetverbindung einrichten
- E-Mail einrichten
- Virens Scanner installieren

Das eigene Notebook mit Windows 10 kann mitgebracht werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05444 1950

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule,
Edenstr. 39, A15 – EDV
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 21.10.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,
Kleingruppe: 38,30 €
Kursnummer: 22501010

Windows 10 – für Fortgeschrittene

Lernen Sie in Übungen Windows 10 für Ihren Alltag zu nutzen.

- Bilder bearbeiten und Speichern
- Neue Ordner anlegen
- Daten sichern

Voraussetzung: Kurs Windows 10 für Einsteiger oder Erfahrung mit anderen Windows Versionen.

Eigenes Notebook kann mitgebracht werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05444 1950

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule,
Edenstr. 39, A15 – EDV
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 11.11.19, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,
Kleingruppe: 38,30 €
Kursnummer: 22501012

Windows 10 – Lösungsansätze für die häufigsten Fehler

bevor der Spezialist gerufen werden muss

In diesem Kurs sollen Ihnen Hilfen an die Hand gegeben werden, um Probleme mit Ihrem Windows 10 Computer zu lösen. Diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten:

- Lösungsansätze für schwierige Fehler
- Tipps zur Fehlerbeseitigung
- Hilfe zur Selbsthilfe

Das eigene Notebook mit Windows 10 kann mitgebracht werden

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule,
Edenstr. 39, A15 – EDV
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 12.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 14,80 €,

Kleingruppe: 19,80 €

Kursnummer: 22501008

IT-Sicherheit

Sie möchten wissen, auf was Sie achten müssen, um sich sicher und gefahrlos im Internet zu bewegen? Hier erfahren Sie alles rund um die wichtigsten Konzepte für den sicheren Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologie. Nach der Teilnahme verfügen Sie über die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten, die erforderlich sind, um eine sichere Netzwerkverbindung herzustellen und um sachgerecht mit Daten und Informationen umgehen zu können.

Inhalte:

- wichtige Konzepte zur Sicherung von Informationen und Daten kennen, um Identitätsdiebstahl, Betrug und Datendiebstahl vermeiden zu können
- einen Computer, andere Geräte der IT-Technologie und Netzwerke vor Malware und unberechtigtem Zugriff schützen können

- die Funktionsweise unterschiedlicher Netzwerktypen, Verbindungsarten und netzwerkspezifischer Programme und Techniken (z. B. Firewall) verstehen
- sicher mit einem Browser im World Wide Web surfen und über das Internet kommunizieren können
- verstehen, welche Sicherheitsprobleme bei der Kommunikation, z. B. mit E-Mail und Instant Messaging auftreten können
- Daten sichern, rückspeichern und unwiederbringlich löschen können

Teilnahme-Voraussetzung:

PC-Grundkenntnisse.

Fragen z. Kursinhalt: 05444 1950

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule, Edenstr.
39, A15 – EDV
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.12.19, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 22,20 €,

Kleingruppe: 27,20 €

Kursnummer: 22501013

Zeitmanagement mit Outlook

Lernen Sie Ihren Arbeitsalltag mit Outlook zu erleichtern.

- Zeitmanagement kann praktisch sein
- E-Mails müssen keine Last werden
- geplante Aufgaben können die Arbeit erleichtern
- Termine mit dem Kalender planen

Eigenes Notebook mit Outlook 2016 kann mitgebracht werden

Fragen z. Kursinhalt: 05444 1950

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule,
Edenstr. 39, A15 – EDV
Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 07.11.19, 18:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 33,30 €,

Kleingruppe: 38,30 €

Kursnummer: 22501606

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung, vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa 09:00 – ca. 16:00 Uhr

Skript/Bücherkosten: 16,60 €, soweit erforderlich.

Sulingen

VHS in Sulingen, Lindenschule,
Edenstr. 39, A15 – EDV
Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 01.11.19, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 22502006

Diepholzer Land



Gesellschaft 245

Kultur 248

Gesundheit 254

Sprachen 263

Computer & Co. 266



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Barnstorf

Christiane Roth
Am Markt 4
49406 Barnstorf
Tel. 05442 80952
barnstorf.bibliothek@t-online.de

Diepholz

Doris Hermenau
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz
Tel. 05441 976-1915
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de

Diepholz

Gerhard Friedrichs
Bonhoeffer Str. 7
49356 Diepholz
Tel. 0151 24151898
Tel. 05441 6102 (privat)
friedrichs.gerhard@googlemail.com



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeier-Schule
Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule und Kindergarten Drebber
49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
Am Markt 4, 49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Diepholz
»Altes Rathaus«
Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Weiterbildungszentrum Kohlhöfen
Kohlhöfen 12 a, 49356 Diepholz

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0, Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12:30 Uhr
Di. 14 – 16 Uhr
Do. 14 – 18 Uhr

Diepholz – Infos Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kultur im Tuchmacher-Haus e. V.
Lohnstraße 2, 49356 Diepholz

Kulturring Diepholz

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980



**Rehden**

Dieter Plaggemeyer
Niedersachsenstraße 4
49453 Rehden
Tel. 05446 4012
dieter.plaggemeyer@t-online.de

Lemförde

Udo Schnepfer
Zum Wallgraben 18
49448 Lemförde
Tel. 05443 997313
schnepfer-udo@t-online.de

Wagenfeld / Ströhen

Stefanie Meyer
Tel. 0170 1082754
steffimeyer80@web.de

**Rehden –
Samtgemeinde-Infos**

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0, Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Do. 16 – 17:30 Uhr

**Lemförde –
Samtgemeinde-Infos**

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

**Wagenfeld –
Gemeinde-Infos**

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 9881-0, Fax 05444 9881-15
www.wagenfeld.de
rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8 – 12:00 Uhr
Do. 15 – 17:30 Uhr

Unterrichtsräume**Lemförde**

- Haupt- und Realschule Lemförde
Hauptstraße 112, 49448 Lemförde
- Familienzentrum Lemförde
Bahnhofstraße 10 a, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
Hauptstr. 80, 49448 Lemförde
- Dorfgemeinschaftshaus Hüde
Ludwig-Gefe-Straße, 49448 Hüde
- Bücherei am Amtshof
Hauptstraße 74, 49448 Lemförde

Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule
Schulstraße 16, 49453 Rehden

Wagenfeld/Ströhen

- Oberschule Wagenfeld
Branntweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Grundschule Ströhen
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 415
- Moorwelten – Europäisches
Fachzentrum für Moor und Klima
Auf dem Sande 11, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 853 oder 98610
- DKR-Kita Ströhen
Mindener Str. 199, 49419 Wagenfeld

*LESEN - SCHREIBEN
LERNEN - SCHENKEN*



Schütttert GmbH

BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF

SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ



Lange Straße 59 • 49356 Diepholz

05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5 • diepholz@schuettert.de

Besuchen Sie auch unseren Onlineshop:
www.schuettert.de

Gesellschaft

Geschichtswerkstatt Diepholz

Es werden Aspekte zur Geschichte der Stadt Diepholz bearbeitet. Derzeit beschäftigt sich der Arbeitskreis mit dem Thema »Gaststätten«. Weitere interessante Themen könnten sein: Lokale Betriebe, Höfe und Häuslingshäuser, diepholzer Vereine, der Fliegerhorst, und lokale Persönlichkeiten. Die Themenliste kann bei Bedarf erweitert werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Ergebnisse sollten idealerweise verschriftlicht und damit der Allgemeinheit zur Verfügung gestellt werden.

Weitere Termine: 25.09., 30.10., 27.11., 29.01.20

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Mi, 28.08.19, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: E05101006

Obstbäume richtig schneiden

Schwerpunkt Apfelbäume

Obstbäume brauchen einen regelmäßigen Schnitt, damit sie dauerhaft gute Erträge liefern und eine lange Lebensdauer haben. Bei der theoretischen Einführung geht es zunächst um Baumkunde und Schnitttechniken, bevor die Teilnehmer*innen im praktischen Teil an Obstbäumen eigene Erfahrungen sammeln.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Astschere, wetterfeste Kleidung und Schuhe

Wagenfeld

Auburg, An der Auburg 8
Timo Friedhoff
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 16.11.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 26110001

Ein Hotel für die Biene

im Handumdrehen ein schönes Zuhause für Wildbiene und Co.

Damit Bienen und andere Insekten ihren wichtigen Dienst als Bestäuber von Blüten leisten können, brauchen sie ein Dach über dem Kopf. Ob im Garten, an der Hauswand oder auf dem Balkon – mit einfachen Mitteln kann jede*r einen individuellen Beitrag leisten, die Umwelt bunt, lebendig und summend zu erhalten. Neben einer Anleitung und Hilfestellung zum Bau eines Insektenhotels gibt es Informationen über die zukünftigen Bewohnerinnen und Tipps zur Gestaltung des Gartens, damit sich die Tiere wohlfühlen. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Dozenten abgerechnet.

Wagenfeld

Oberschule
Axel Tatgenhorst
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 26104001

Wir legen den Grundstein für eine reiche Ernte aus dem eigenen Hochbeet

Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Anbau erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Gesund und ungespritzt, mit Freude am Selbermachen. Das Hochbeet ist eine gute Alternative zum ebenerdigen Nutzgarten. Auf kleinem Raum ermöglicht es in Hüfthöhe bei aufrechter Haltung rückschonend zu Gärtnern. Im Seminar werden hilfreiche Anregungen und Tipps zum Bau und zur Bepflanzung gegeben, so können Sie im nächsten Jahr mit dem Gärtnern im eigenen Hochbeet beginnen. Wir bitten um Anmeldung.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 10 a
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 27.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14305004

Mit dem Tandem durch Europa

Sobald im Frühjahr 2019 die Alpenpässe frei sind, werden Sabine Rasper und Burkard Meyendriesch mit ihrem Tandem aufbrechen um den europäischen Süden und Mitteleuropa zu erkunden. Kommen Sie mit auf eine bunte Bilderreise mit spannenden Erzählungen ihrer zwar nicht ersten, aber bislang weitesten Tandemtour. Sie planen eine Rundtour von Scholen nach Italien und von dort über Frankreich, Luxemburg, Belgien, Niederlande wieder zurück. Das erste Ziel im Süden ist Augsburg. Von dort werden sie der Via Claudia Augusta über die Alpen nach Verona folgen. Dann geht's weiter über Bologna und Assisi nach Rom, dem Ziel der Reise. Der Rückweg soll dann der Mittelmeerküste bis Nîmes folgen, um dann im Masif Central Höhe zu gewinnen und schließlich mit Le Puy-en-Velay den Startpunkt des historischen Jakobswegs „Via Podiensis“ zu erreichen. Ab dort geht's eine Weile Burkard Meyendrieschs Pilgerweg von 2015 gen Norden, um schließlich über Luxemburg, Belgien und die Niederlande wieder das norddeutsche Flachland zu erreichen.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Sabine Rasper / Burkard Meyendriesch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 11.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 € inkl. landestypischem Imbiss. Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 01109003

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 10 a
Sabine Rasper / Burkard Meyendriesch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 14109003

Tandem, grober Streckenplan

Kamtschatka und der Goldenen Ring bei Moskau

Bildervortrag

Im vergangenen Jahr trieb Jörg Benthin seine Neugierde auf unberührte Natur nach Kamtschatka, die ostasiatische Halbinsel zwischen Ochotskischem Meer und Beringsee. Den zweiten Teil seiner Reise entdeckte er acht altrussischen Städte um Moskau herum, den sogenannten Goldenen Ring. Es waren die Geschichten um echte und falsche Zaren, Fürsten, Wahrsager*innen, Mongolenstürme, Iwan Susannin, die Kiewer Rus, Klöster und unendliche Wälder, die ihn in den Bann zogen. Neben dem Bildervortrag steht der Referent auch für Fragen rund um Reisevorbereitungen in die Region zur Verfügung. Er möchte zu diesem Abend interessierte Menschen einladen – Reisende, Suchende, Abenteuer*innen und Schöngeistige.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jörg Benthin
Anmeldung erwünscht
Fr, 08.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 7,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Vortrag
Kursnummer: 05109001

Ich bin ganz Ohr – Durch aktives Zuhören Stress abbauen und effektiv kommunizieren

Ausführliche Infos siehe Seite 254.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Fritz Rainer Pabel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 38,00 €, Kleingruppe: 48,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke.
Tagesseminar
Kursnummer: 05301031



Kultur

Theaterspielen op platt

Ein plattdeutsches Theaterstück wird von der Gruppe ausgewählt, eingeübt und an vier öffentlichen Terminen aufgeführt. Die Auswahl des Textes erfolgt im November.

Ströhen

Schützenhalle des KSV

Inka Bürger

Interessierte melden sich bitte bis 30. September bei Inka Bürger unter inkabuenger@gmx.de, damit erste Vorgespräche geführt werden können. Aufführungstermin: Anfang Februar 2020
Mo, 11.11.19, 19:00 Uhr
13 U-Tage, 39 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 26202001

Mallorca – Kathedralen, Paläste und Jugendstil, Georges Sand, Frédéric Chopin und Miró

Länderkundlicher und kulturgeschichtlicher Bilder-Vortrag mit landestypischen Imbiss – In Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf

Die Balearen-Insel Mallorca, obwohl seit Jahrzehnten das Lieblingsziel von Abermillionen Bundesbürger*innen, bezaubert auch noch heute durch die Vielfalt der mediterranen Landschaften und kulturellen Höhepunkten. Die pulsierende Metropole Palma de Mallorca begeistert mit einer Fülle an architektonischen und künstlerischen Reichtümern: Die monumentale gotische Kathedrale, pittoreske Altstadtviertel, unzählige Adelspaläste aus dem 16. bis 18. Jahrhundert mit stimmungsvollen Patios, phantastisch verzierte Jugendstilhäuser, das farbenprächtige Miró-Museum... Eindrucksvoll ebenfalls das majestätische Tramuntana-Gebirge, verträumte Meeresbuchten, pittoresque Dörfer, prächtige Landgüter und die maurisch inspirierten

Gärten von Alfàbia. Fruchtbare Landstriche mit ausgedehnten Orangenhainen, Mandel-, Wein- und Ölkulturen bilden ständig den landschaftlichen Hintergrund für das »andere Mallorca«. Der Vortrag führt auch zur Orangenstadt Sóller und das Bergdorf Valdemossa, wo George Sand und Frédéric Chopin 1838/39 ihren berühmten »Winter auf Mallorca« verbrachten!

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4

Klaus Kirmis

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.11.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Vortrag

Kursnummer: 01206001



Valdemossa

Acryl-Malerei

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für alle, die ihre Kreativität neu entdecken oder entfalten möchten. Es wird mit der Vielfältigkeit der Acrylfarben gearbeitet, um vom konkreten Bildaufbau zur freien Malerei zu gelangen.

Zum ersten Maltag bitte mitbringen: Pinsel, Acrylfarben und zwei Leinwände (etwa 60 x 80 cm)
Fragen z. Kursinhalt: 04274 257002

Wagenfeld

Oberschule, Zeichensaal, Branntweinsweg 13
Marianne Kellermann-Hiller
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 32 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 26207001

Acryl-Malerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Losgelöst von der realen Form, vom Gegenständlichen über seine Vereinfachung hin zum Abstrakten bis zur gegenstandslosen Malerei. Einfache Experimente führen zum Ergebnis. Bitte mitbringen: Acryl-Farben, Pinsel, Keilrahmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 13.08.19, 10:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: E05207010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 15.08.19, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: E05207008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 22.10.19, 10:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05207008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 07.11.19, 10:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 05207010

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marlene Seifert
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 14.01.20, 10:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05207005

Kreatives Schreiben für Jugendliche

(ab 12 Jahre)

Du hast Lust kleine Geschichten zu schreiben und kleine Gedichte zu verfassen? Du kannst über Erlebnisse aus deinem Alltag schreiben, auf Phantasiereise gehen, Träume, Probleme oder schöne Erlebnisse zu Geschichten machen, du kannst Botschaften aufschreiben (z. B. Klimawandel) oder etwas über deine Erlebnisse auf YouTube oder Instagram verfassen. In diesem »Schnupperkurs« ist vieles möglich. Du erhältst Anregungen und Unterstützung, die deine Kreativität wecken und fördern. Im Vordergrund stehen die Lust sich auszuprobieren und der Spaß miteinander. Bitte mitbringen: Schreibblock DIN A4, Schreibstifte, Schere und Lineal und für die halbstündige Pause etwas zu Essen und zu Trinken
Der Termin liegt in den Herbstferien



Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ingrid Langkau
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 04.10.19, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05202001



Kreative Skulpturen aus Beton

Skulpturen für Hof und Garten modellieren

Beton, auch »Kunststein« genannt, ist ein vielseitiges Material. Es lässt sich leicht verarbeiten und bietet die Möglichkeit, Skulpturen zu gestalten, die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind. Der Rohling wird aus Styropor ausgeschnitten und mit Glasfasermasse überzogen. Dann wird die Figur mit Betonmasse modelliert, nach Wunsch auch mit Farbbeimischung. Anschließend geschliffen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für spezielle Fragen: 05474/205011. Bitte bringen Sie ein Paar Gummihandschuhe und einen 10-Liter-Kunststoffimer mit.

Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 Euro. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Termins direkt an die Dozentin.

Die Treffen finden am 24.09., 25.09. und 26.09., jeweils von 18:00 bis 21:45 Uhr statt.

Abholtermin: 30.09.2019 von 18:00 bis 18:45 Uhr

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde/Stemwede

Haevescher Betonwerk, Osterheider Ring 2
Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.09.19, 18:00 Uhr

4 U-Tage, 15 U-Std., 38,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14210008

Vogelfutterhäuser und Nisthilfen

Wir flechten ein Vogelfutterhaus aus biegsamen Weidenruten, dabei werden verschiedene Flechtarten aus der Korbflechterei erlernt, wie z. B. das »fitzen« des Sternbodens, die »Kimme mit drei« für die Wandung und das »Japanische Auge« zum Abschluss. Nach einer Mittagspause flechten wir kleine Nisthilfen als behagliche Vogelwohnungen.

Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit. Die Materialkosten von ca. 20,00 € je nach Verbrauch werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11

Meike Naughton

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.10.19, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Tagesseminar

Kursnummer: 26210003

Pyramiden aus Weidengeflecht

Eine dreiseitige Pyramide (ca. 100 cm) in der Kringeltechnik geflochten sieht nicht nur auf der Fensterbank oder draußen im Beet sehr stilvoll aus. Mit einer LED-Lichterkette (ca. 120 Lichter) wird diese dann auch noch zu einem hübschen Leuchtojekt. Bitte bringen Sie eine Rosenschere mit. Die Materialkosten von ca. 12,00 € je nach Verbrauch werden mit der Kursleitung abgerechnet.

Wagenfeld

Oberschule

Meike Naughton

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 12.11.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,

Kleingruppe: 15,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 26210001

Bildhauerwerkstatt für Kinder in den Herbstferien

Wir tauchen ein in eine fantastische Welt – in die dritte Dimension. Die Phantasie wird Wirklichkeit, wir bauen dreidimensionale Skulpturen in Mix-Media Technik. Wir zeichnen, malen, schneiden, sägen und kleben – gestalten eine Skulptur. Kombinieren unsere Werke aus Holz, Pappe, Draht, Stoff und benutzen unterschiedliche Farben und Klebstoffe. An diesem Workshop geht alles rund um das Neue zu finden, viel Spaß zu haben und dabei viele Freunde zu finden.

Bitte denkt an Kleidung, die schmutzig werden kann und bringt Euch etwas zum Essen und Trinken mit. Es fallen Materialkosten in Höhe von 10,00 € an. Diese sind bei der Dozentin vor Ort zu zahlen.

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011



Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Judite Weitekamp

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 07.10.19, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 19,80 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14210001

Klöppeln

Dieses sehr alte Kunsthandwerk erfreut sich in den vergangenen Jahren zunehmender Beliebtheit. Hier haben Sie die Möglichkeit, das Klöppeln kennen zu lernen, aber auch bestehende Kenntnisse zu vervollkommen.

Es entstehen Materialkosten.

Material kann im Kurs erworben werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05406 2146

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Maria Wesseler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 05.09.19, 09:00 Uhr

10 U-Tage, 60,00 €,

Kleingruppe: 70,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 14213001

Gabelhäkeln

Gabelhäkeln ist eine sehr alte Häkeltechnik, für die zusätzlich zu einer einfachen Häkelnadel noch eine Häkelgabel verwendet wird. Beim Gabelhäkeln entstehen Schlaufenbänder, die auf vielfältige Weise zu Modellen zusammengesetzt werden können. Der Kurs vermittelt die Grundtechnik sowie unterschiedliche Methoden des Zusammensetzens der Bänder. Bitte mitbringen: 242adel, Häkelgabel, Übungswolle

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Aurelija Büscher

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 15,00 €,

Kleingruppe: 20,00 €

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer: 05209004

Crazy Schal stricken

Beim Stricken bleiben gerne kleine Reste übrig, die man noch zu etwas Sinnvollem (z. B.: Schal) gebrauchen kann. Im Kurs geht es darum, etwas Einzigartiges ohne geschriebene Anleitung zu erschaffen, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen und sich zum Schluss über das Ergebnis zu freuen. Es werden unkonventionelle Strickweisen gezeigt. Lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: Restwolle in möglichst einer Stärke (4-fäd. Sockenwolle), Nadel, Musterbuch (wenn vorhanden), Taschenrechner, Papier für Skizzen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Aurelija Büscher
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 14.11.19, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 17,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05209022

Nähen am Wochenende für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nähbegeisterte – oder die, die es werden möchten – sind herzlich willkommen! Eine erfahrene Schneiderin bietet Unterstützung bei den ersten Versuchen an der Nähmaschine, steht aber auch mit Rat und Tat zur Seite bei bereits geübten Näher*innen. An zwei Samstagen entstehen kleine und größere Teile oder »UFOs« können vollendet werden.

Bitte mitbringen:
Nähmaschine, Nähadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Stoffschere, Papierschere, Lineal, Schneiderkreide, Zettel und Stift
Fragen z. Kursinhalt: 04277 963022

Wagenfeld

Moorwelten, Europ. Fachzentrum Moor und Klima, Auf dem Sande 11
Waltraud Beneke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 30,00 €
Kursnummer: 26209001

Kulinarisches Nähcafé – Nähen für Einsteiger*innen & Kochen im Glas

Nach den tollen Erfahrungen im letzten Jahr geht das »Kulinarische Nähcafé« jetzt in die zweite Runde.

Das bewährte Workshop-Team mit Andrea Wienand, Cornelia Staebener und Yasmin Vetter erwartet Sie mit neuen Ideen:

- Einsteiger*innen werden von Grund auf mit dem Nähen und der dazugehörigen Nähmaschine vertraut gemacht. Mit diesen Kenntnissen ausgestattet, können diverse Kleinigkeiten, wie Schlüsselbänder, Utensilos oder Kissenbezüge entstehen.
- Wer schon über die entsprechenden Basics verfügt kann eine Freizeitthose nähen
- dass man aus einem Glas nicht nur Flüssiges zu sich nehmen kann, werden Sie beim Zubereiten von Salaten, Kuchen, Nachtisch etc. feststellen – diesjähriges Motto »alles im Glas«

Zwar dürfen Sie sich im Vorfeld zwecks Planung für einen Workshop entscheiden, im Laufe des Tages ist es jedoch jederzeit möglich, in die anderen Gruppen reinzuschneppern. Für weitere Inspiration und Anregung sorgt ein Büchertisch der Buchhandlung Schüttert. Es erwartet Sie ein vergnüglicher Tag mit netten Gesprächen,

Dingen zum Nachhause tragen und köstlichen Mahlzeiten.

Einsteiger*innenkurs Nähen:

Schnittmuster und Anleitungen bekommen Sie im Kurs.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), dunkles und helles Nähgarn

Freizeitthose:

Bitte mitbringen: 1,50 m dehnbarer Stoff (Jersey oder Sommersweat), passendes Nähgarn, 3 cm breites Gummiband (eigene Tailenlänge), Stoffschere, Papierschere, Stift, Stecknadeln, Maßband, Nähmaschine

Alles im Glas:

Mittags werden die entstandenen Leckerereien in einer gemeinsamen Pause aller Workshop-Teilnehmenden vernascht. Fragen z. Kursinhalt: 0151 70086813

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand / Cornelia Staebener / Yasmin Vetter
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 12.10.19, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 45,00 €, inkl. Getränke und Verpflegung
Keine Ermäßigung möglich.
Tagesseminar
Kursnummer: 05200001



Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht, dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung. Neue Teilnehmende sollten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung setzen.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2567

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,
Walsener Str. 2
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €
Kursnummer: 01209001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €
Kursnummer: 05209002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 11.09.19, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 81,00 €
Kursnummer: 05209003

Junge VHS – Nähwerkstätten

Nähwerkstatt – für Kinder (ab 7 Jahre)

Du wolltest immer schon mal nähen lernen, hier kannst du es in einer kleinen Gruppe an der Nähmaschine ausprobieren. Wir nähen nach einfachem Schnittmuster. Genäht wird alles, was Freude macht. Gestalte nach deinen Wünschen und Fähigkeiten kleinere Stücke und entdecke den Spaß und die Möglichkeiten beim Nähen.

Bitte eine Nähmaschine mitbringen oder bei der Anmeldung vermerken, wenn eine Nähmaschine ausgeliehen werden soll (Gebühr 5,00 € pro Treffen). Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 8,00 € (Schnittmuster, Klebstoff, Vlies, Füllmaterial, Textilkleber, Textilstifte). Bitte diesen Betrag beim ersten Treffen an die Dozentin zahlen.

Termine: 05.10., 02.11., 30.11.2019 und 04.01.2020

Fragen z. Kursinhalt: 05474 205011

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 10 a
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.10.19, 10:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 38,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14209001

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 10 a
Judite Weitekamp
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 05.10.19, 14:30 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 25,60 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 14209002

Nähmaschinen-Führerschein für Mädchen und Jungen (8 – 12 Jahre)

Ferien-Kurs

In diesem Kurs lernst du erst einmal wie eine Nähmaschine funktioniert, wie Garn aufgespult wird und welche Stiche deine Nähmaschine kann. Danach nähen wir erst auf Papier und verschiedenen Übungsstoffen. Anschließend kannst du Schlüsselanhänger, kleine Kissen, hübsche Taschen und vieles mehr nach deinen eigenen kreativen Ideen nähen. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Montag bis Freitag, 10:00 -13:00 Uhr
Neben der Nähmaschine (bitte keine Kindernähmaschine) brauchst du noch Nähgarn, Stecknadeln und eine kleine Schere. Entweder bringst du eigenes Material mit oder du kannst Nähsets im Kurs erwerben.
Fragen z. Kursinhalt: 0151 70086813

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 07.10.19, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05209001

Ich nähe mir die Welt, wie sie mir gefällt! für Mädchen und Jungen (8 – 12 Jahre)

Ferien-Kurs

Du kennst dich schon ein bisschen mit der Nähmaschine aus und möchtest neue kreative Sachen nähen? Das können kleine Taschen, Stiftemäppchen, Utensilos, Schlüsselanhänger und vieles mehr nach deinen eigenen kreativen Ideen sein. Auch die Kursleiterin wird noch einige neue Ideen mitbringen, so dass ihr noch mehr Inspiration bekommt. Hast du eigene Ideen, die du umsetzen möchtest, dann setzt du dich bitte vorher mit der Kursleitung in Verbindung (Tel. 0151 70086813). Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Montag bis Freitag, 10:00 bis 13:00 Uhr. Bringe neben der Nähmaschine (bitte keine Kindernähmaschine) noch deine Stoffe, evtl. alte Jeans, buntes Garn, Stecknadeln, eine Stoffschere und eine kleine Schere mit. Du kannst Stoffe, Reißverschlüsse, Gurtband, Webbänder auch im Kurs erwerben.

Fragen z. Kursinhalt: 0151 70086813

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Andrea Wienand
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 14.10.19, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 40,00 €
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer: 05209005

junge
vhs

Lange Na^ht

der Volkshochschulen

zusammenleben. zusammenhalten



**Alte Realschule
Bahnhofstraße 11
49356 Diepholz**

**Fr., 20. September 2019
ab 17:00 Uhr**



vhs 10 Jahre
Wissen teilen



Diepholzer Land

Anmeldung 04242 976-4444



Gesundheit

Bitte beachten!

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte

denken Sie auch an eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, ggf. rutschfeste Wollsocken und Getränke.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Ich bin ganz Ohr – Durch aktives Zuhören Stress abbauen und effektiv kommunizieren

Zuhören können wird fast überall massiv unterschätzt. Wir alle tun das jeden Tag, und doch wissen wir oft nicht wirklich, was da eigentlich passiert. Wo Menschen aufeinandertreffen, wird erwartet, gut miteinander klar zu kommen. Zuhören zu können ist der Schlüssel dafür. Häufig kommt es aber zu Missverständnissen, zu Streit und Auseinandersetzungen. Oft führt das zum Abbruch von Beziehungen, zu erheblichen Problemen am Arbeitsplatz, zu scheinbar unlösbaren Konflikten auf verschiedensten Ebenen.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Ursachen, die aktives Zuhören verhindern, über die Zusammenhänge mit Familie, Arbeit, Freizeit und lernen, was Sie tun können, um aktiv und gut zuzuhören und effektiv zu kommunizieren. Sie tun damit auch etwas für Ihre Gesundheit: wer aktiv zuhören kann, hat weniger Stress, ist ruhiger und gelassener, und wird von anderen als sehr angenehme*r

Gesprächspartner*in geschätzt.

Fragen z. Kursinhalt: 05442 8055775

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Fritz Rainer Pabel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 26.10.19, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 9 U-Std., 38,00 €, Kleingruppe:

48,00 €, inkl. Kaffee/Tee und Kaltgetränke.

Tagesseminar

Kursnummer: 05301031

Meditation – Arbeitsfähigkeit, Engagement und Lebensfreude erhalten

In Zeiten von Stress, Hektik und Unsicherheit ist die Sehnsucht nach Ausgleich und Entspannung groß. Im Zuge dessen wächst das Interesse an Meditation und Achtsamkeitsübungen. Unser System herunterzufahren, wenn es auf Hochtouren läuft, ist nicht so leicht. In Stille und frei von Gedanken zu sein, glückt meist nicht auf Knopfdruck. Es bieten sich daher unterschiedliche Zugänge zum Meditieren an, denn nicht alle Methoden und Wege, sind für alle gleichermaßen passend. Viele Meditationsangebote ermöglichen es, sich

in Phasen der Bewegung und des Ausdrucks, zunächst vom im Körper festgehaltenem Ballast des Alltags zu befreien, um dann in die Stille finden zu können. Meditation ist weit mehr als eine Stressbewältigungsstrategie. Meditation führt gleichermaßen in Stille und Entspannung wie in die Kraft, Lebendigkeit und Kreativität. So kann Meditation unsere emotionale Stabilität, Gelassenheit, Konzentration und Zufriedenheit fördern. Die regelmäßige Praxis wirkt sich positiv auf unsere Fähigkeit zur Resilienz und unser psychisches und physisches Empfinden aus.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Claudia Frodermann

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 25.01.20, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 55,00 €, Kleingruppe: 65,00 €, inkl.

Kaffee/Tee und Kaltgetränke.

Tagesseminar

Kursnummer: 05301032



Webinar: Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente

Dr. Christina Sanwald – Internistin, Schwerpunkt Nieren- und Bluthochdruckerkrankungen Pforzheim. Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jede*r sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patient*innen mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden. Aber auch ohne Medikamente kann auf den Cholesterinwert positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und erst recht nicht bei Patient*innen mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der Vortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antwort zu häufig gestellten Fragen zum Thema Cholesterin geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was ist in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was ist zweifelhaft und unwirksam. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden.

Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Christina Sanwald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 28.11.19, 18:45 Uhr
1 U-Tag, entgeltfrei
Webinar
Kursnummer: 05303020

Webinar: Richtig essen für Herz-Kreislauf

Dr. oec. troph Elke Arms – Ehemalige Lehrbeauftragte Hochschule HAW Hamburg In diesem Vortrag geht es rund um Blutdruck, Fettstoffwechsel und Übergewicht und die Hörer*innen erfahren, wie sie mit einer ausgewogenen Ernährung präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Inhalte: Was ist Blutdruck? Was steckt hinter dem »Fettstoffwechsel«? Wo fängt »Übergewicht« an? Welche Grenzwerte gibt es und was bedeuten diese für mich? Was bedeuten Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eigentlich? Welchen Einfluss hat eine ausgewogene Ernährung? Ernährungstipps: Wie kann ich präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?
Wir bitten um Anmeldung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Elke Arms
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 06.02.20, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: G05303020



Herzwochen
2019
1. bis 30. November

Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?

In Kooperation mit dem Klinikverbund
Landkreis Diepholz gGmbH

Die Herzwochen, eine bundesweite Aufklärungsaktion über Herz-Kreislaufkrankungen, finden jährlich statt. In mehr als tausend Veranstaltungen können sich Interessierte über den aktuellen Stand der Herzmedizin informieren und sich mit Fragen an die Herzexperten wenden. »Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?« lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen im November. Meist ist der plötzliche Herztod vermeidbar und selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt.

Am Anfang steht die Frage, wer durch den plötzlichen Herztod gefährdet ist. In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer häufig bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Wichtigste Ursache in der westlichen Welt ist die koronare Herzkrankheit. Aber auch alle anderen bedeutsamen Herzkrankheiten gehen mit einem unterschiedlich hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Daher gilt es, diesen Gefahren vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln. Die Vorträge finden in Bassum, Diepholz, Stuhr und Syke statt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. med. Michael Höge
Wir bitten um Anmeldung.
Mi, 27.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05303010



Homöopathie für Frauen

Ein ganzer Abend nur für uns! Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren – welche Mittel aus Sicht der Homöopathie können hilfreich sein.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2226

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kristina Schnaible

Wir bitten um Anmeldung.

Di, 24.09.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag, Frauen

Kursnummer: 05303001

Homöopathie für die Gelenke

...das liegt am Wetter... wenn es an allen Ecken und Enden zieht, knackt und knirscht und Bewegung nicht mehr wie gewohnt möglich ist, welche Möglichkeiten können sich aus homöopathischer Sicht anbieten, Beschwerden zu lindern und Bewegung (wieder) zu ermöglichen. Fragen z. Kursinhalt: 05441 2226

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kristina Schnaible

Wir bitten um Anmeldung.

Di, 22.10.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 05303002

Homöopathie für Magen und Darm

Die Verdauung – ein komplexes Geschehen, das schnell mal durcheinander geraten kann. Lernen Sie die homöopathische Sichtweise kennen, um sowohl akut als auch chronisch die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und das Verdauungssystem beruhigen zu können. Fragen z. Kursinhalt: 05441 2226

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kristina Schnaible

Wir bitten um Anmeldung.

Di, 19.11.19, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 05303003

Allergien unterstützend lindern

Allergien haben das ganze Jahr Saison. Aus Sicht der Naturheilverfahren können sich Beschwerden sanft und unterstützend lindern lassen. Erfahren Sie hier, was Sie ergänzend unternehmen können. Fragen z. Kursinhalt: 05441 2226

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kristina Schnaible

Wir bitten um Anmeldung.

Mi, 22.01.20, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 05303004

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining

Die Verfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Atementspannung und Meditationsformen werden miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. es wird quasi durch regelmäßiges Üben ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfindlichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden. Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Fragen z. Kursinhalt: 05441 8884

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Britta Reinhardt

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 01.10.19, 18:20 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 05301001

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der Muskulatur und kann zu körperlich-seelischer Entspannung führen. Die Übungen dienen der flexiblen Stressbewältigung, beeinflussen Schlafstörungen positiv und können Schmerzen mildern. Lernen Sie, Stress in Ihrem Leben besser wahrzunehmen, Muster aufzudecken, wie Sie sich selber Stress

machen und neue Strategien zu entwickeln, um entspannt zu sein. Sie werden Schritt für Schritt in die Progressive Muskelentspannung eingeführt und beim Üben begleitet. Kurze theoretische Einheiten lassen Sie die Geschichte und Wirksamkeit dieser bewährten Entspannungsmethode nachvollziehen. Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Fragen z. Kursinhalt: 05446 206800

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Sabine Haasler

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 24.10.19, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €

Kursnummer: 05301020

Progressive Muskelentspannung – Kompaktkurs

Progressive Muskelentspannung (PME nach Jacobson) ist seit Jahrzehnten eine anerkannte Entspannungsmethode und ein besonders leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. Diese Methode beruht auf der willentlichen, abwechselnden An- und Entspannung verschiedener und einzelner Muskelgruppen. PME lässt sich hervorragend in den Berufsalltag integrieren und kann den Stressabbau fördern – die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele wird sehr gut unterstützt. Die Teilnehmer*innen lernen im Liegen oder im Sitzen systematisch, die Methode anzuwenden.

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4

Brigitte Meyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Sa, 11.01.20, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,

Kleingruppe: 23,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 01301010



Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

Fragen z. Kursinhalt: 04247 762

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.09.19, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,

Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: 01301020

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 16.09.19, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 69,60 €,

Kleingruppe: 79,60 €
Kursnummer: 01301021

Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene

Fragen z. Kursinhalt: 05442 3892 ab 11:00 Uhr

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 10.09.19, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 54,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 05301018

Yoga

Fragen z. Kursinhalt: 05445 1308

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 02.09.19, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301003

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.09.19, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301004

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.09.19, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 48,00 €,

Kleingruppe: 58,00 €
Kursnummer: 01301005

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mo, 06.01.20, 17:15 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,

Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01301006

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.01.20, 17:15 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,

Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01301007

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Britta Martin

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 08.01.20, 18:15 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 39,00 €,

Kleingruppe: 49,00 €
Kursnummer: 01301008

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausende alter Heilsweg. Durch ihn werden Körper, Gefühle und Gedanken mit behutsamen, langsam ausgeführten Körperübungen, in denen die Aufmerksamkeit auch auf die Wahrnehmung des Atems gerichtet ist, harmonisiert. Das Beschreiten dieses Weges kann somit zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und zu mehr körperlichem Wohlfühl führen.

Fragen z. Kursinhalt: 04246 652

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Stefanie Stottrop

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 03.09.19, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,

Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 01301001

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Stefanie Stottrop

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 07.01.20, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,

Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 01301002

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2985

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 04.09.19, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,

Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301005

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:35 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301006

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301007

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301008

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 08:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301003

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 10.09.19, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 05301004

Hatha-Yoga mit Klangelementen

Möchten Sie mehr Beweglichkeit, Stabilität, Energie, Zufriedenheit, Entspannung, einen klaren Kopf oder eine bessere Körperwahrnehmung mit Yoga erreichen? Dann lernen Sie die Übungen für sich so anzupassen, dass sie gut tun, Sie sie gerne in den Alltag integrieren und Sie so neue Gewohnheiten entwickeln können. Hierbei ist keine Akrobatik nötig. Die Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmer*innen stehen im Vordergrund! Am Ende einer

Yogastunde folgt die Tiefenentspannung, die individuell mit dem Gong oder mit Klangschalen begleitet wird.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Sternberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 05301009

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Sternberg
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 09.09.19, 19:10 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 05301010

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Fragen z. Kursinhalt: 05771 951069

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.08.19, 15:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: E14301005

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.08.19, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: E14301006

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 29.08.19, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: E14301007

Lemförde

Bücherei, Hauptstraße 74
Marion Beneker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 03.09.19, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 67,20 €,
Kleingruppe: 77,20 €
Kursnummer: 14301001

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yoga-Übungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des »Autogenen Trainings« bzw. der »Progressiven Muskelentspannung«.

Fragen z. Kursinhalt: 04271 1010

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301003



Yoga – eine Auszeit für dich!

Lernen Sie Asanas (die Yoga-Körperübungen) kennen für geschmeidige Muskeln und Gelenke. So können Sie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern, den Kreislauf stärken und die Durchblutung fördern. Durch die Bewegungsabläufe und mit der bewussten Atemführung (Pranayama) lassen sich körperliche und seelische Verspannungen auflösen und innere Ruhe und Entspannung erreichen. Die Tiefenentspannung zum Abschluss einer Yoga-Stunde führt zur Entspannung des Körpers und Konzentration des Geistes.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 997426

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Anke Selker
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 26301005

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.
Fragen z. Kursinhalt: 05774 1095

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301010

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301009

Ströhen

Grundschule, Turnhalle
Rosel Thiermann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 64,80 €,
Kleingruppe: 74,80 €
Kursnummer: 26301008

Aktiv gedehnt und Rückenfit

Durch bewusstes, achtsames und gezieltes Kräftigen und Dehnen der Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates sollen die individuelle Beweglichkeit und Stabilität verbessert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Stärkung der Bauch-, Rücken-, Nacken-/Schulter- und Gesäßmuskulatur sowie der Lösung von Verspannungen. Jede Kurseinheit beginnt mit einem leichten Ausdauertraining und wird abgerundet durch einen Entspannungsteil.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.19, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 01302001

Drebber

Kindergarten, Am Kindergarten 1
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 24.09.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Kursnummer: 01302002

Dehn-Aktiv für mehr Beweglichkeit

Eine Fitnessmischung aus haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit unter Einsatz und konsequentem Gebrauch des Beckenbodens. Das gelenkschonende Intensivbewegungsprogramm für eine gesunde Körperhaltung und Beweglichkeit dehnt und kräftigt die Tiefenmuskulatur, lockert Blockaden, löst Verspannungen und beugt Haltungsschäden vor.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 2953

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Heidrun Busch
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 23.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 74,00 €
Frauen
Kursnummer: 05302003



Bodystyling

Durch einen Mix aus Kraft-, Dehn- und Fitnessübungen formt und beansprucht dieser effektive Workout den ganzen Körper. Drei Elemente verbinden sich hier: der aerobische Teil mit modernen Tanz-Elementen zu temperamentvoller Musik, das Tiefenmuskulaturtraining zur intensiven Straffung von Bauch, Beinen, Armen und Po sowie zum Abschluss die Entspannungsübungen. Durch dieses sehr dynamische Bodystyling kann es zu einer schnellen Verbesserung der Beweglichkeit und der Fitness kommen. Zur Unterstützung benutzen wir Stepper und Kurzhanteln.
Fragen z. Kursinhalt: 04243 6392611

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Sabrina Rußmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 26.08.19, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 25,60 €,
Kleingruppe: 30,60 €
Kursnummer: E01302011

Barnstorf

Bibliothek, Am Markt 4
Sabrina Rußmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 35,20 €,
Kleingruppe: 40,20 €
Kursnummer: 01302010

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden.
Fragen z. Kursinhalt: 05442 80912

Barnstorf

Kindertagesstätte Villa Kunterbunt,
Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 17.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 41,60 €,
Kleingruppe: 51,60 €
Kursnummer: 01302008

Barnstorf

Kindertagesstätte Villa Kunterbunt,
Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 41,60 €,
Kleingruppe: 51,60 €
Kursnummer: 01302007

Barnstorf

Kindertagesstätte Villa Kunterbunt,
Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Di, 07.01.20, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 48,40 €
Kursnummer: 01302006

Barnstorf

Kindertagesstätte Villa Kunterbunt,
Heinestr. 25
Monika Helmerking
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 08.01.20, 18:30 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 38,40 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 01302005

Life Kinetik – Eine Einführung

Life Kinetik ist ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern kann. Hier steht nicht die körperliche Belastung sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Life Kinetik kombiniert ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Das Gehirn wird vor immer wieder neue Herausforderungen gestellt und muss neue Strategien entwickeln. Spezielle Übungen zum Visualtraining richten sich auf die Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination. Schon mit 60 Minuten pro Woche können Sie neue Lernvorgänge anregen sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des visuellen und kognitiven Systems verbessern.

Fragen z. Kursinhalt: 05492 2838

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmons
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 25.09.19, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05302001

Life Kinetik – Der Kursus

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmons
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 23.10.19, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 96,00 €
Kursnummer: 05302002

Nordic Walking –

Ein (Wieder-) Einstieg

Für alle die schon immer etwas mehr als Walken oder Nordic-Walken lernen wollten. Oder auch für die, die weder das Eine noch das Andere probiert haben aber endlich etwas mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen. Entweder aus medizinischen Gründen (Blutdruck senken, Gewicht reduzieren) oder einfach nur um mehr Spaß an Bewegung zu haben. Dieser Kurs ist wirklich als Einstieg gedacht, also nur Mut. Man kann nur dazulernen. Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Stemshorn und Haldem, am Berg. Bitte mitbringen: Bequeme wetterfeste Kleidung, feste Sportschuhe und ein Getränk. Bei Anmeldung bitte angeben, ob eigene Stöcke vorhanden.
Sa, 28.09., 15 – 17:15 Uhr
So, 29.09., 10 – 12:15 Uhr

Lemförde

Angela Schulze
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 28.09.19, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 19,20 €,
Kleingruppe: 24,20 €
Kursnummer: 14302001



Kochen, Essen und Ernährungsfragen

In den Kochkursen können Sie sich über gesunde Ernährung, Vollwertkost oder die Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung informieren. Das Erleben fremder Ess-Kulturen, das Genießen eines mehrgängigen Menüs – Sinnlichkeit und Gefühl spielen eine große Rolle beim Essen.

Kochkurse an der VHS

Bei allen Kochkursen entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mit.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »geschlossene Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Bella Italia

Erinnerungen an den letzten Italienurlaub wecken! Wir probieren uns an verschiedenen italienischen Spezialitäten wie Pizza, Pasta und Co.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9926706

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kirsten Frommberger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 25.09.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 05305001

Herbstmenü

Wir läuten den goldenen Herbst mit einem 3-Gänge-Menü ein, mit leckeren, saisonalen und regionalen Spezialitäten.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9926706

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kirsten Frommberger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 23.10.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 05305002

Einmal kochen, 7 Tage genießen: Meal-Prep

Beim Meal Prepping kochen Sie Ihr Essen clever vor, so dass Sie sich in einer arbeitsintensiven Woche gut versorgen können und davon profitieren. Beim Meal-Prep ist eine gute Planung wichtig. Man kocht diverse Komponenten vor und verteilt diese in Frischhaltedosen. So spart man Zeit, muss nicht in die Kantine und hat ein gesundes Essen schnell auf dem Tisch! Lernen Sie leckere Meal-Prep Rezepte kennen.

Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Brigitte Kamphaus-Schlenker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 06.11.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 05305006

Fingerfood

Vom Teller in den Mund. Wir bereiten verschiedene Kleinigkeiten zum Thema Fingerfood zu. Für einen schönen Abend zu zweit oder passend zum Mitnehmen zur Party.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9926706

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kirsten Frommberger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 20.11.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 05305003

Mit vitaminreicher Küche gesund durch den Winter

Auch in der kalten Jahreszeit kann man sich gesund und abwechslungsreich ernähren – mit deftigen Gerichten, wärmenden Suppen und den Zutaten der Saison. Hier bekommen Sie Rezepte für eine vitaminreiche Ernährung im Winter, um ihr Immunsystem zu stärken.

Fragen z. Kursinhalt: 04443 5159031

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Brigitte Kamphaus-Schlenker

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Do, 23.01.20, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 05305008

Weihnachtsmenü

Vorfriede auf die Festtage! Wir kochen ein 3-Gänge-Überraschungsmenü.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 9926706

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Kirsten Frommberger

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 11.12.19, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 13,50 €,

Kleingruppe: 18,50 €

Kursnummer: 05305004

Sauer macht lustig!

Lernen Sie Balsamico kennen und schätzen!

Wie und wozu verwendet man den Aceto Balsamico Tradizionale? Auf jeden Fall sparsam...! Warum ist dieser Essig so rar und teuer und weshalb bekommt man eine Flasche Balsamicoessig im Supermarkt für weniger als 5,00 Euro? Am heutigen Abend wollen wir die Herstellung der unterschiedlichsten Essige und Balsamico sowie deren Anwendung kennenlernen. In einer Verkostung schmecken Sie die Unterschiede!

Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 06.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,10 €
Kursnummer: 14305003

Kochkurs: Keine Angst vor wilden Tieren!

Obwohl fettarm und gut bekömmlich, kommt Wild im Gegensatz zu anderen Fleischsorten in Deutschland selten auf den Tisch. Dabei sind Reh, Wildschwein und Co. fettarm und lecker und auch leichter zuzubereiten, als viele Menschen denken. Wildbret gilt als unbelastet, da sich die Tiere natürlich ernähren und dadurch keine schädlichen Fremdstoffe in das Fleisch gelangen. Es ist also frei von Mastfutter, Hormonen und Medikamenten. Es werden gemeinsam leckere Wildgerichte zubereitet. Rezepte erhalten Sie im Kurs. Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Schulzentrum, Küche
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 09.11.19, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 16,20 €,
Kleingruppe: 21,20 €
Kursnummer: 14305002

Wir legen den Grundstein für eine reiche Ernte aus dem eigenen Hochbeet

Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Anbau erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Gesund und ungespritzt, mit Freude am Selbermachen. Das Hochbeet ist eine gute Alternative zum ebenerdigen Nutzgarten. Auf kleinem Raum ermöglicht es in Hüfthöhe bei aufrechter Haltung rückschonend zu Gärtnern. Im Seminar werden hilfreiche Anregungen und Tipps zum Bau und zur Bepflanzung gegeben, so können Sie im nächsten Jahr mit dem Gärtnern im eigenen Hochbeet beginnen. Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde

Familienzentrum, Bahnhofstr. 10 a
Gertlinde Schönewald
Wir bitten um Anmeldung
Mi, 27.11.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 14305004

Verkostung von Käse mit Wein

Genießen Sie ein moderiertes Käseessen und lassen Sie sich kulinarisch mit exzellentem Käse sowie Weinen verwöhnen. Auf unterhaltsame Art und Weise vermittelt ein Käseexperte die Faszination, Geschichte, Tradition und die Besonderheiten der Käsewelt. Erschmecken Sie die Harmonien von Wein und Käse durch die gereichten Weiß- und Rotweine. Es werden auch Brot und Wasser gereicht. Fragen z. Kursinhalt: 05443 8544

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Gertlinde Schönewald
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 26.10.19, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,80 €,
Kleingruppe: 15,80 €
Kursnummer: 14305001





Sprachen

Plattdeutsche Nachmittage

mit **Marlies Mertens**

Fragen z. Kursinhalt: 05442 1738. Entgelt jeweils 6,50 € inkl. Kaffee, Tee und Kuchen (keine Ermäßigung möglich). Um Anmeldung wird gebeten. Ort:

Diepholz, Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Mien Muddersprock

Mi, 04.09.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05427002

Fieroabend

Mi, 06.11.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05427004

Un denn häbt wie us in`ne Plün`n krägen

Mi, 02.10.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05427003

Glockenklang – Wenn däi Wiehnachtsglocken lüet

Mi, 04.12.19, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05427005

 Bitte beachten Sie auch das »Internationale Sprachencafé« an verschiedenen Terminen im Café der Alten Posthalterei in Syke, Informationen auf Seite 26.



Dänisch – Lektüre und Grammatik – B1/B2

Auch neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Niveau B1/B2 sind willkommen. Inhalte: Aktuelle Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 18:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 05403005

Englisch – A1

Praktisches Englisch für Urlaub und Alltag. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Lehrwerk: Great! – A1 ab Lektion 7. Eventuell wird ein Termin in den Herbstferien stattfinden (nach Absprache)

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Charleen Krüger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 05406001

English Refresher 4 – A1

Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache und möchten diese auffrischen und erweitern? Wir trainieren die Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, damit Sie die nötige Sicherheit erhalten, sich in Alltagssituationen zu verständigen.
In den Ferien findet kein Unterricht statt.
Fragen z. Kursinhalt: 05474-205958

Lemförde

Schulzentrum Haus A 11, Hauptstr. 167
Gabriele Chapman
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 18.09.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 50,00 €,
Kleingruppe: 60,00 €
Kursnummer: 14406003

Refresh your English!

Längst vergessen geglaubte Vokabeln, Redewendungen und Grammatik werden anhand von kurzen Rollenspielen, Arbeitsblätter und Gesprächen aufgefrischt. Ob als Vorbereitung für den nächsten Urlaub oder um die Sprachkenntnisse zu erneuern – nach dem Motto »Am besten lernt man eine Sprache, wenn man sie spricht« werden Hemmungen abgebaut und das Selbstbewusstsein gefördert.
Fragen z. Kursinhalt: 05444 54340

Wagenfeld

Oberschule
Michael Macke
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 21.10.19, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 26406001

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 6B.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Lektion 6.
Kein Unterricht in den Ferien.
Fragen z. Kursinhalt: 05443 2443

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Garbe
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 14406002

Englisch – A2

Lehrwerk: Great! A2, ab Unit 8A.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 08:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 05406006

Englisch – B1

Lehrwerk: Great! B1, ab Unit 4A.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 05.09.19, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 05406012

Englisch – B1

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 2B.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Fr, 06.09.19, 10:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 05406007

Englisch 16 – B1

Kenntnisse in Schrift und Wort sind Voraussetzung. Der Kurs findet nicht in den Sommerferien statt. Nach Absprache kann ein Kurstag in die Herbstferien gelegt werden. Lehrwerk: Great! B1 ab Lektion 5. Kein Unterricht in den Ferien.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Charleen Krüger
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mi, 04.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406003



Englisch – B1/B2

Lehrwerk: In Conversation, ab Unit 16.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 6921

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 05406008

English Conversation and Literature – B1

Keep up your English skills while learning about the USA and other English speaking countries through reading und discussion. We will also review some grammar and practice listening skills.
Fragen z. Kursinhalt: 05441 1467

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ursula Boggs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 05406013

Italienisch 7 – A1

Für alle, die mehr von dieser lebhaften und klangvollen Sprache kennenlernen wollen als nur »ciao bella« und »amore mio«.
Der Kurs richtet sich an Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Con piacere nuovo A1, ab Kapitel 7. (Es handelt sich hierbei um einen fortlaufenden Kurs, zu dem neue Teilnehmer jedoch immer herzlich willkommen sind).

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 16:15 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 05409001

Spanisch 1 – A1

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die über keine oder geringe Spanischkenntnisse verfügen. Wollten Sie schon immer Spanisch lernen? Trauen Sie sich und schauen bei uns vorbei.
Spanien ist ein beliebtes Urlaubsland. Damit Sie auch einmal Land und Leute entdecken können, ist es hilfreich, zumindest einige Grundkenntnisse in der Landessprache zu besitzen. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie einen Grundwortschatz, um typische Alltagssituationen während Ihrer Reise nach Spanien oder Südamerika sprachlich meistern zu können.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben
Fragen z. Kursinhalt: 05443-2044810

Lemförde

Schulzentrum
Hildegard Schürmann
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 19.09.19, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €
Kursnummer: 144220001

Spanisch 7 – A1

Aufbaukurs

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Dieser Kurs lädt ganz besonders Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen ein.
Lehrwerk: Impresiones, ab Unidad 9.
Es handelt sich hierbei um einen fortlaufenden Kurs, zu dem neue Teilnehmende jedoch herzlich willkommen sind.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 02.09.19, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 05422003

Spanisch – Mit Volldampf voraus! – A2

Spanisch sprechen und lernen – Konversation

Sollten Sie mit der Sprache bereits Erfahrungen in einem spanischen Land oder in früheren Kurse gesammelt und Spaß daran gefunden haben und verspüren nun den Wunsch, Ihre Kenntnisse auszubauen, sind Sie herzlich eingeladen. Hier werden Sie an sechs Samstagen fit gemacht in der Verständigung auf Spanisch. In lebendig gestalteten Unterrichtseinheiten werden Sie Spaß daran haben, gemeinsam auf Spanisch zu kommunizieren.
Termine: 14.09, 21.09, 28.09, 02.11, 09.11 und am 07.12.2019

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Nubia Salame
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Sa, 14.09.19, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 30 U-Std., 75,00 €,
Kleingruppe: 85,00 €
Kursnummer: 05422002



Computer & Co.

Computer-Einführung

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld

Oberschule, Computerraum
Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 22.10.19, 18:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €,

Kleingruppe: 59,50 €

Kursnummer: 26501001

Ordnung auf dem PC

Eine gute Organisation der Dateien auf der Festplatte und dem Wechseldatenträger erleichtert die Arbeit mit dem PC und auch das »Wiederfinden« von Dateien. In diesem Kurs werden Tipps und Tricks zum effektiven Umgang mit den verschiedenen Speichermedien gegeben.

Eigener Laptop und/oder USB-Stick können genutzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

»Schule am Geestmoor« (Oberschule);
Computerraum

Dieter Plaggemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 25.10.19, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,

Kleingruppe: 18,20 €

Kursnummer: 15502007

Erste Schritte im Internet – so geht's

Wer die ersten Hürden im Umgang mit dem PC genommen hat, d. h. wer Windows mit der Maus bedienen kann, wer nicht mehr allzu lange nach jeder Taste auf der Tastatur suchen muss und eventuell bereits Erfahrungen mit dem einen oder anderen Anwendungsprogramm hat sammeln können (letzteres ist keine Teilnahmevoraussetzung), möchte nun vielleicht »Ausflüge« ins Internet starten. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen, Informationen im Internet finden und wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Welche Probleme/Risiken (Hacker, Abzocker oder Viren) können auftauchen und wie kann ich mich dagegen schützen? Auch auf diese Fragen möchte der Kurs Antwort geben.

Fragen z. Kursinhalt: 05444 9246

Wagenfeld

Oberschule, Computerraum
Martin Kempkes

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 26.11.19, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Kursnummer: 26501002



Textverarbeitung mit WORD für Einsteiger*innen

Unterschiedliche Texte eingeben und bearbeiten (korrigieren, ersetzen, kopieren, verschieben), Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Rechtschreibprüfung. Bitte USB-Stick mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

Schule am Geestmoor (Oberschule), Computerraum

Dieter Plaggemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 22.11.19, 16:00 – 19:15 Uhr

Sa, 23.11.19, 09:00 – 12:15 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,

Kleingruppe: 31,40 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 15502004

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 23.08.19, 18:00 – 21:15 Uhr,

Sa, 24.08.19, 09:00 – ca. 16:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:

59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: E05502008

Tabellenkalkulation EXCEL – der Einstieg

Grundlagen der Tabellenbearbeitung, Aufbau und Eingabe von Formeln, Zellbezüge, Grundlagen der Zellformatierung, Arbeit mit Tabellenblättern und Verknüpfungen, Erstellung und Bearbeitung von Diagrammen.

Eigener Laptop und/oder USB-Stick können genutzt werden.

Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

Schule am Geestmoor (Oberschule), Computerraum

Dieter Plaggemeyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 08.11.19, 16:00 – 19:15 Uhr,

Sa, 09.11.19, 09:00 – 12:15 Uhr.

2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,

Kleingruppe: 31,40 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 15502006

Datum- und Zeitfunktionen mit EXCEL 2016

Das Jahr geht zu Ende. Wochen-, Monats- und Jahresübersichten mit Terminen und Geburtstagslisten werden für das nächste Jahr übertragen. Das ist mit dem Tabellenkalkulationsprogramm möglich. Dabei werden grundsätzliche Techniken der Tabellenkalkulation erlernt und vertieft wie z. B.:

- Formeln mit Funktionen
- Formatierung der Inhalte und des Aussehens von Zellen
- bedingte Formatierung
- Sverweis-Funktion
- Anwendung von Bereichsnamen
- Gestaltung von Ausdrucken

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Jürgen Rodenbeck

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 15.11.19, 18:00 – 21:15 Uhr

Sa, 16.11.19, 08:30 – ca. 15:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 14502001

Tabellenkalkulation EXCEL 2016 – der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen, Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen »wenn«, »sverweis« und »wverweis« verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt.

Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegskurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Oliver Richter

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 06.09.19, 18:00 – 21:15 Uhr,

Sa, 07.09.19, 09:00 – ca. 16:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05502007

Spielend EXCEL-Kenntnisse erweitern

Tabellenblätter für die Erfassung und Lösung von Sudokus werden angelegt. Dabei werden grundsätzliche Techniken der Tabellenkalkulation erlernt und vertieft wie z. B.:

- Zell-Formatierungen
- Funktionen
- Gültigkeitsprüfungen
- Verbinden und Zentrieren
- Erstellung eines Makros
- Ausdrucke für die Lösung mit Papier und Bleistift
- Verwendung von Mustervorlagen

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12
 Jürgen Rodenbeck
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 24.01.20, 18:00 – 21:15 Uhr,
 Sa, 25.01.20 09:00 – ca. 16:00 Uhr
 2 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
 Kleingruppe: 49,60 €
 Wochenendseminar
 Kursnummer: 14502002

PowerPoint für Einsteiger*innen

Sie lernen mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anzufertigen. Inhalte u. a.:

- Grundlagen der Folienbearbeitung
- fertige Folienlayouts und Foliendesigns nutzen
- Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren
- Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen visualisieren, einprägsam zu gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und durchführen

Eigener Laptop und/oder USB-Stick können während des Kurses genutzt werden.
 Fragen z. Kursinhalt: 05446 4012

Rehden

Schule am Geestmoor (Oberschule),
 Computerraum
 Dieter Plagemeyer
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 06.12.19, 16:00 – 19:15 Uhr
 Sa 07.12.19, 09:00 – 12:15 Uhr
 2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
 Kleingruppe: 31,40 €
 Wochenendseminar
 Kursnummer: 15502005

PowerPoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit PowerPoint eine professionelle und abwechslungsreiche Präsentation anfertigen. Sie sparen viel Zeit beim Anlegen der Folien, indem Sie fertige Folienlayouts und Foliendesigns einsetzen und Textinformationen systematisch und sinnvoll strukturieren. Sie lernen die grundlegenden Techniken, um Ihre Präsentation mit Grafiken, Diagrammen, Videos und Zeichnungen zu visualisieren, einprägsam zu gestalten.

Kursinhalte:

- Erste Schritte mit PowerPoint
- Grundlagen der Folienbearbeitung
- Folientexte bearbeiten und gestalten
- Grafiken, Clips und Videos einfügen
- Diagramme einfügen und bearbeiten
- Zeichnungen erstellen und gestalten
- Präsentation und Begleitmaterial fertigen und drucken
- Bildschirmpräsentation vorbereiten und durchführen
- Tipps und Tricks

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Skript/Bücherkosten: 16,60 € soweit erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Oliver Richter
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Fr, 04.10.19, 18:00 – 21:15 Uhr,
 Sa 05.10.19, 09:00 – ca. 16:00 Uhr
 2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
 Kleingruppe: 59,20 € inkl. Pausenkaffee
 Wochenendseminar
 Kursnummer: 05502009

Kommunizieren und Organisieren mit Outlook

Dieser Kurs führt in die strukturierte E-Mail Kommunikation ein. Dabei geht es um

- Senden, Empfangen und Verwalten von E-Mails
- Aufgaben (To Do- oder Let it be- Listen) im Kalender
- Terminabstimmungen mit anderen E-Mail-Adressaten
- Übersicht über Kontakte bzw. Adressbücher
- Individuelles Einrichten von Einstellungen und Konten

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12
 Jürgen Rodenbeck
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 07.11.19, 18:00 Uhr
 4 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
 Kleingruppe: 49,60 €
 Kursnummer: 14501003

Internet und Sicherheit

Rund um das Thema Internet gibt es viele Fragen und Unsicherheiten. In einer entspannten, lockeren Runde sprechen wir über das, was vielen Sorgen bereitet und klären Ihre Fragen rund um das Thema Internet und Sicherheit. Sie erhalten Informationen, sich bewusst und sicher im Internet zu bewegen und „Fallen“ zu erkennen, bevor Sie in diese tappen. Der Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich im World Wide Web besser zurecht zu finden und die Funktionen wichtiger Programme kennenzulernen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
 Oliver Richter
 Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
 Do, 10.10.19, 18:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 14,80 €,
 Kleingruppe: 19,80 €
 Kursnummer: 05501009



Entscheidungshilfen beim Kauf eines Smartphones

Wie findet man das richtige Gerät, den richtigen Tarif? Woran lässt sich ein gutes Gerät erkennen und worauf muss man beim Kauf achten? Es gibt eine Vielzahl an billigen und teuren Geräten. Oft wird zu viel gezahlt – sowohl für den Tarif, als auch für das Gerät. In diesem Vortrag wird besprochen, worauf man beim Kauf achten sollte und wie ein günstiger Tarif gefunden wird, auch ohne Bindungsfristen. Es ist viel Platz für Fragen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die sich demnächst ein Smartphone kaufen wollen.

Fragen z. Kursinhalt: 05745 4290183

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 17.09.19, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,

Kleingruppe: 14,90 €

Vortrag

Kursnummer: 14501001

Kommunikation mit dem Smartphone

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten in der Nutzung eines Smartphone kennen: Apps installieren und nutzen, Fotos aufnehmen, Kommunikation, Musik hören, Navigieren, Kontakte verwalten und vieles mehr. Ein Überblick über interessante und nützliche Apps rundet den Kurs ab. Nutzung von E-Mail, WhatsApp, SMS, Facebook und die Telefon-App.

Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Fragen z. Kursinhalt: 05745 4290183

Lemförde

Schulzentrum, Haus A 12

Peter Götz

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Di, 24.09.19, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €,

Kleingruppe: 69,40 €

Kursnummer: 14501002

Tablet

Einführung Betriebssystem Android

Die Unterschiede zwischen Smartphone, Tablet und PC werden zu Beginn erläutert. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die wichtigen Funktionen und Möglichkeiten eines Tablets mit Android Betriebssystem. Die Benutzeroberfläche sowie die Statusleiste werden erklärt und die Unterschiede zu Windows und dem iOS Betriebssystem aufgezeigt. Es wird ein Einblick in den Homebildschirm und die damit verknüpften Funktionen gegeben. Darüber hinaus werden allgemeine Einstellungen und Energieoptionen im Unterricht behandelt und das Installieren von Programmen (Apps) aus dem PlayStore vorgeführt. Dieser Kurs ist bedingt auch für Smartphone-Anwender geeignet.

Bitte ein Android-Tablet oder -Smartphone inkl. Ladekabel und Zugangsdaten mitbringen.
Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 – 21:15 Uhr und Sa., 09:00 – 16:00 Uhr;
Bitte das eigene Android-Tablet oder -Smartphone inkl. Ladekabel und Zugangsdaten mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
EDV Dozententeam

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Fr, 20.09.19, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 59,20 €, inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 05501014



Buchführung – Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfänger*innen und »Auffrischer« in diesem Bereich. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmer*innen erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden. Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Gewinnermittlungsarten, Buchführungssysteme, Aufgaben und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/ Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten, Buchungssätze, Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Erfolgsvorgänge ändern das Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Mo, 19.08.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €,
Kleingruppe: 103,00 €
Kursnummer: E05505002

Buchführung – Elektronisch

Hierbei werden mit der Version von Lexware die in der Theorie erarbeiteten Buchungen elektronisch dargestellt. Dazu gehören insbesondere: Buchen, Offene Posten, Anlagen & GWGs, Belegwesen, Bankabstimmung, Umsatzsteuer. Sowie die automatisch generierten Berichte mit: BWA (mit SuSa), GuV, Kassenbuch, Periodenabschluss, USt-Voranmeldung. Mit dem Softwareprogramm werden die Arbeiten schneller erledigt dank Buchungsvorlagen und wiederkehrenden Buchungen. Viele Buchungen werden letztlich automatisch um bestimmte Angaben ergänzt. Einige Buchungen erfolgen insgesamt automatisch wie die Erstellung von UStVA, Kassenbuch, BWA und E-Bilanz. In die Software sind Mahnwesen, Online Banking und die Anlagenverwaltung integriert.

Fragen z. Kursinhalt: 05441 6102

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn
Do, 22.08.19, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 93,00 €,
Kleingruppe: 103,00 €
Kursnummer: E05505003



und sonst ...



Leitbild der VHS	272
Teilnahmebedingungen	273
Gremien	274
Impressum	274
Stichwortverzeichnis	275
Datenschutzhinweise	279
Anmeldeformular	280

Leitbild



Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden. Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe. Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das

Erlern nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, zur Orientierung und Qualifizierung von erwerbslosen und arbeitssuchenden Menschen beizutragen, um sie zu befähigen, sich in den Arbeitsmarkt zu integrieren.
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir betreiben das Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« in Bassum.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher*innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

So können Sie sich anmelden:

Für Vorträge, Lesungen, Ausstellungen

- keine Anmeldung erforderlich, soweit nicht anders angegeben

Für Bildungsurlaubsveranstaltungen, Studienreisen, Ganztags- oder Mehrtagesveranstaltungen, Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet

Für alle übrigen Veranstaltungen

- mündlich, telefonisch, schriftlich, Fax, E-Mail oder Internet

Teilnahmebescheinigungen

Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung:

- Standardbescheinigung kostenlos
- Sonderbescheinigungen 2,50 €
- Qualifizierte Bescheinigungen 5,00 €

Ermäßigungen

Wir gewähren Entgeltermäßigungen in der Regel Schülern*innen, Auszubildenden, Studenten*innen, Personen im »freiwilligen Jahr«, Empfängern von Arbeitslosengeld I 50 %; Empfängern von Arbeitslosengeld II 80 %. Dies setzt voraus, dass Teilnehmende die Ermäßigung beantragen und Nachweise vorlegen. Die Ermäßigung gilt nur für das Unterrichtsentgelt. Sie bezieht sich nicht auf Teilnahmeunterlagen, Prüfungsgebühren, Verpflegung und Unterkunft und sie betrifft keine Studienreisen, Auslands-Bildungsurlaube, Vorträge sowie Veranstaltungen, bei denen dies gesondert festgelegt ist. Beanspruchen Teilnehmende Zuschüsse von dritter Seite, ist eine Ermäßigung ebenfalls nicht möglich.

Abmeldung, Entgelterstattung, Bearbeitungsgebühr

Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, erstatten wir das bereits gezahlte Entgelt. Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss schriftlich abmelden. Bitte beachten Sie diese Regelungen:

Abmeldung

Bildungsurlaubsveranstaltungen und Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung

- 6 Wochen vor Beginn, wenn keine anderen Fristen angegeben sind.

Auslands-Bildungsurlaub

- Wie in den gesonderten Vereinbarungen festgelegt.

Studienreisen

- Hier gelten die Rücktrittsbedingungen der Reiseveranstalter, da die VHS nur als Vermittlerin auftritt.

Lehrgänge oder Veranstaltungen 2. Bildungsweg

- Wie in den gesonderten Bedingungen in Anmeldeformularen und Verträgen festgelegt.

Alle anderen Veranstaltungen

- 10 Tage vor Beginn (soweit nichts anderes angegeben).

Ausnahmen – z. B. Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung – sind nicht möglich. Das Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung. Auch ist eine Abmeldung beim Dozenten/bei der Dozentin nicht möglich. Die schriftliche Abmeldung ist an die VHS-Geschäftsstelle zu richten.

Das Teilnahmeentgelt ist auch nicht zu entrichten, wenn der/die ursprünglich Teilnehmende eine Ersatzperson stellt, die bisher nicht angemeldet ist.

Die Bearbeitung ist mit einem Verwaltungsaufwand verbunden. Wir berechnen daher für alle Veranstaltungen eine Bearbeitungsgebühr von 6,00 €. Sollte das Teilnahmeentgelt geringer sein, ist die Bearbeitungsgebühr auf diesen Betrag begrenzt.

Die Bearbeitungsgebühr ist bereits im Teilnahmeentgelt enthalten; sie wird nur fällig, wenn sich Teilnehmende – im Rahmen der vorgegebenen Fristen – von einer Veranstaltung abmelden.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der jeweils gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz bzw. den Angaben im Programmheft.

Fälligkeit der Entgelte und Abbuchung

Das Teilnahmeentgelt wird grundsätzlich mit der Anmeldung, bei Veranstaltungen, bei denen eine Anmeldung nicht erforderlich ist, mit dem Besuch fällig.

Unregelmäßiger Besuch einer Veranstaltung oder vorzeitiger Abbruch führen grundsätzlich nicht zu einer Verminderung des Entgelts. Die Entgelte werden nach Veranstaltungsbeginn abgebucht.

Kleingruppenregelung

Die Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende. Wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben, kann eine Kleingruppe eingerichtet werden. Das Entgelt für Kleingruppen ist bei den Veranstaltungen im Programmheft genannt.

Datenschutz *

Wir erfassen Ihre Daten (Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse) und speichern sie für die Erfüllung des Vertragszwecks speichern. Ihre Kontaktdaten benötigen wir auch für eine reibungslose Organisation und Durchführung der Veranstaltungen. Die Weitergabe der Daten erfolgt nur an die daran unmittelbar Beteiligten.

Bitte informieren Sie uns schriftlich, wenn wir Ihre Daten löschen sollen. Wir kommen diesem Wunsch wie gesetzlich vorgeschrieben umgehend nach.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.

Barrierefreiheit

Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Menschen mit Handicap problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

*) Ausführliche Informationen siehe Seite 279

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – Vorsitzende
Luzia Moldenhauer	Kreistagsabgeordnete, SPD – Stellv. Vorsitzende
Cord Bockhop	Landrat
Jutta Filikowski	Kreistagsabgeordnete, Bündnis 90 / Die Grünen
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Heiko Albers	Kreistagsabgeordneter, CDU
Finn Kortkamp	Kreistagsabgeordneter, CDU
Jürgen Timm	Kreistagsabgeordneter, FDP
Nicole Reimler	Arbeitnehmer*innenvertreter
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellen-Vertretung
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Gerd Breternitz	Kreistagsabgeordneter, AfD
Ingrid Söfty	Kreistagsabgeordnete, CDU
Peter Faßbinder	Kreistagsabgeordneter, Die Linke

Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung

Thomas Lagies,

VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos

fotolia:

Pink Badger, trester, qiupu, babimu, vege, Carmen de Bruijn, Aintschie, Caz, press-master, Mirko Raatz, strixcode, macroman, Thomas Renz, woodapple

pixabay.com

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

20.000





Stichworte

A

Abendhauptschule	70
Abendrealschule	70
Achtsamkeit	80, 126, 219, 238
Acryl-Malerei	124, 150, 234, 249
AD(H)S	99
Aerobic	239
AGB	273
Agenda, Lokale	10, 95, 121, 179, 193
Alaska	194
Allergien	256
Alphabetisierung	58
Amrum	78
Analphabetismus	64
Android	114, 171, 190, 269
Anmeldeformular	280
Apple	82, 83, 114, 115
Aqua-Fitness	161
Arabisch	109, 167
Arduino	170
Ausgrenzung, Soziale	77, 209
Autismus	146
Autogenes Training	104, 127, 256
Ayurveda	219

B

Barrierefreiheit	273
Basis-Qualifikation Pädagogik	72 f
Berlin	77
Berufliche Weiterbildung	33
Berufsrückkehrer*innen	52, 83
Bestattung	237
Betonkugeln/-skulptur	198, 250
Betreuungsverfügung	122, 194
Betriebsausschuss der VHS	275
Bewerbung	206
Bienen	193, 246
Bier	108, 187
Bildbearbeitung, digitale	117, 172
Bildhauerei	250
Bildschirmarbeit	106
Bildung auf Bestellung	22
Bildungsurlaub (Übersicht)	76
Bildung und Teilhabe (BuT)	71
Bodystyling	260
Boxen	180
Brückenkurse	69
Buchführung	48, 270
Bürgerfunk	96
Büroorganisation	50

C

Cambridge Sprachprüfungen	24
Chinesisch	167
Chopin, Frédéric	248
Coaching	51
Collage	182
Computer-Einführung	266

D

Dänisch	264
Danse Vita	129
Darmgesundheit	158
Darß	78
Datenbank	49
Datenschutzhinweise (DSGVO)	279
Da Vinci, Leonardo	213
Defibrillator	156
DELFL-Prüfung	25
Demenz	47
Denkakrobaten	36
DeuFöV	60
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	55 ff
Deutsches Museum	78
Deutsch-Test für Zuwanderer DTZ	60
Doppelkopf	145, 195
Dorn-Breuß	104
Dozent*innenfortbildung	2, 18
Drahtskulpturen	152
DUO-Seniorenbegleitung	47
Dyskalkulie	98

 Ein Volltextsuchsystem auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de ermöglicht Ihnen eine weiterführende Stichwortsuche.

E

EDV-Einführung	266
Einbürgerung/Einbürgerungstest	60
Einstufungstest Sprachen	57
Elbe	211
Elternarbeit, -gespräche	34, 38, 44, 45, 121, 180
E-Mailing	82
Englisch	109 ff, 132 f, 167, 188 f, 204 f, 240, 264 f
Entspannung	38, 47, 50, 104, 127, 201, 219, 254, 256
Erben, Vererben	97, 122, 144, 195, 212
Erinnerung	148
Ernährungsfragen	107, 131, 162, 186, 203, 218, 239, 255, 261
Erste Hilfe	19, 43
Erzähl-Café	147
Erzieher*in, Fortbildungen	34 ff
Europäischer ComputerPass	29
Europäischer Referenzrahmen	23
Excel	49, 51, 82, 115 f, 136, 172, 242, 267 f
Exkursionen (Übersicht)	89

F

Facebook	118
Fachkraft für Kleinstkindpädagogik	40
Fachtagung, pädagogische	34
Fairer Handel	96
Familienforschung	144
Fasten	127, 219
Faszien	106, 128, 202
Feldenkrais	80, 128, 221
Filmerstellung	97
Filzen	154
Finanzbuchhalter*in	48
Firmenschulungen	30
Fledermäuse	140
Fotobuch-Erstellung	117, 172
Fotografie	100, 116, 136, 150, 197, 214 f
Französisch	112, 132, 167, 189, 240
Frauengesprächskreise	95
Freudenburg	176

G

Garten/-gestaltung	96, 140, 232, 246, 262
Gebärdensprache	81, 132
Gedächtnistraining	127, 158, 184, 219
Geschichtswerkstatt	139, 209, 231, 246
Gesprächsführung	34
Gesundheitsbildung	16 f
Gewalt/-prävention	95, 98, 180
Goldschmieden	13
Griechisch	168
Grundbildung	61 ff
Grundbildungszentrum	62

H

Häkeln	154, 250
Hauptschule	70
Haus der kleinen Forscher	36
Heilpflanzen	157, 237
Heimatgeschichte, -kunde	139 f, 179, 209, 231, 246
Herzwoche	20, 103, 156, 183, 255
Hochschulzugang ohne Abitur	70, 74
Homöopathie	145, 195, 256

I

Imkern	193
Impressum	274
Integrationskurse	58 f
Integrative Erziehung	40
Internationales Sprachencafé	26
Internetsicherheit	51, 242, 268
iPad/Phone	83, 115
Italien	142, 196
Italienisch	81, 112, 168, 265

J

Jersey (Stoff)	153
Jordanien	142
Jüdisches Leben	77

K

Kaffee	187
Kafka, Franz	13
Kamtschatka	143, 210, 233, 247
Kastilien	142
Kindererziehung	34 ff
Kindertagespflege	43 ff
Kindeswohlgefährdung	34, 43
Kinesiologie	128
Kino in der Scheune	210
Klang/-meditation	219, 258
Kleinstgruppenseminare	49
Kleinstkindpädagogik	40
Klimaschutz	140
Klöppeln	154, 250
Kneipp	157
Kochen	107, 131, 162, 186, 203, 224, 239, 261
Körpersprache	51
Konfliktlösung	54
Kommunikation	233, 254
Koordinierungsstelle	
Frauen und Wirtschaft	33, 51
Kosten- und Leistungsrechnung	48
Kranich(zug)	78
Krankenkassenzuschuss	17
Kreativitätstraining	97
Kreismuseum	174
Kreismusikschule	90
Kriegs- und Nachkriegszeit	140

L

Latein	168
Leitbild der VHS	272
Lernförderung	71, 147
Lesungen (Übersicht)	88
Life Kinetik	260
Line Dance	130, 223
Linux	170 f
Litauen	141
Literatur/Gesprächskreis	13
Lohn-, Gehaltsabrechnung	49

M

Machu Picchu (Peru)	211
Märchen	146
Malen	100, 124, 150, 181, 214, 234, 249
Mallorca	248
Medienkompetenz	98
Meditation	219, 254
Met	145
Miró	248
Mitarbeiterfortbildung	2, 18
Mitlernkurse	69
Müller*in, freiwillige*r	9
Musiktheater	14



N

Nähen	125, 153, 182, 199, 216, 235, 251
Naturheilkunde	158
Naturkosmetik	220
Navigation	172
Nifbe	39
Nordic Walking	260
Norwegisch	112

O

Office	51, 82
Orientalischer Tanz	104, 107, 130
Ostpreußen	141
Ost-West Gespräche	179
Outdoor-Navigation	172
Outlook	51, 82, 242, 268

P

Pädagogische Fachtagung	34
Patientenverfügung	122, 194, 211
PC-Einführung	115, 241
Petra (Jordanien)	142
Pflegeeltern	45
Pikler-Pädagogik	38
Pilates	107, 128, 160
Pilze	9, 180, 209
Plattdeutsch	109, 166, 204, 263
Polnisch	113
Portugiesisch	133
Powerpoint	51, 116, 268
Prävention	95
Progressive Muskelentspannung	127, 256
Projektmanagement	49
Prüfung Einbürgerungstest	60

Q

Qigong	18, 105, 127, 159, 184, 220, 238, 257
--------	---------------------------------------

R

Raether, Till	194
Raspberry Pi	170
Realschule	70
Rechnungswesen (SAP)	53
Reparaturcafé	179
R.E.S.E.T	103
Resilienz	41
Rheuma	200
Rücken/-stärkung	106, 129, 160, 185, 202, 222, 259
Russisch	113, 168

S

Sand, Georges	148	Spanisch	81, 113, 134, 169, 189, 205, 228, 240, 265
SAP	52 f	Sprachencafé	26
Schmerzbewältigung	126, 158	Sprachen-Prüfungen	24 f, 60
Schnitzen	101, 152	Sprachentwicklung	146
Schreibwerkstatt	151, 181, 198, 249	SQL	49
Schulabschlüsse	69 f	Sterben, Sterbebegleitung	237
Schwedisch	227	Steuererklärung	118
Selbstmanagement	54	Steuerrecht, betriebliches	48
Selbstverteidigung	185	Sticken	217
Senioren-Begleitung	47	Stress/Anti-Stress	47, 50, 79 f, 104, 128, 183, 219, 254
Singen	155	Strick-Café	199
Sissinghurst	143	Stricken	101, 154, 182, 199, 251
Smartphone	114, 136, 171, 190, 269	Studieren ohne Abitur	70, 74
Smartphone-Fotografie	136	Südengland	143
		Systemische*r Berater*in	41



T

Tabellenkalkulation	siehe Excel
Tablet	269
Tag der Regionen	10
Tageshauptschulen	70
Tagesrealschulen	70
Taijiquan (Tai Chi)	105, 184, 220, 254
Tandem	122, 141, 247
Tanzen	104, 107, 129, 160, 223
Tastschreiben	206
Teilnahmebedingungen der VHS	273
TELC-Prüfung	24
Tennis	223
Testament	97, 122, 195, 212
Textverarbeitung	siehe Word
Theater, Bremer	14
Theaterspielen	248
Thera-Band	260
Töpfern	101, 216, 235
Toulouse-Lautrec	149
Transsibirische Eisenbahn	121
Trauern	143, 237
Türkisch	135, 165, 225
Tuschmalerei, Chinesische	150

U

Umweltschutz	209
--------------	-----

V

Verhaltensauffälligkeiten	233
VHS-Concept	40
Vorsorgevollmacht	122, 194, 211
Vorträge (Übersicht)	86

W

Waldspaziergang	140
Wassergymnastik	130, 161, 223, 239
Webinare	20, 218, 255
Weidenflechten	152, 182, 250
Whisky	165
Wiedervereinigung	77
Windkraftanlagen	232
Windows	241
Wirbelsäule	18, 107, 129, 185
Wissenswerkstatt	36
Word	82, 267

X

Xpert	28 f
-------	------

Y

Yoga	105, 127, 159, 184, 200, 220, 238, 257
Yoga auf Sylt	18

Z

Zehn-Finger-Tastschreiben	206
Zeichnen	149
Zeitmanagement	242
Zukunftswerkstatt	158
Zweiter Bildungsweg	67 ff

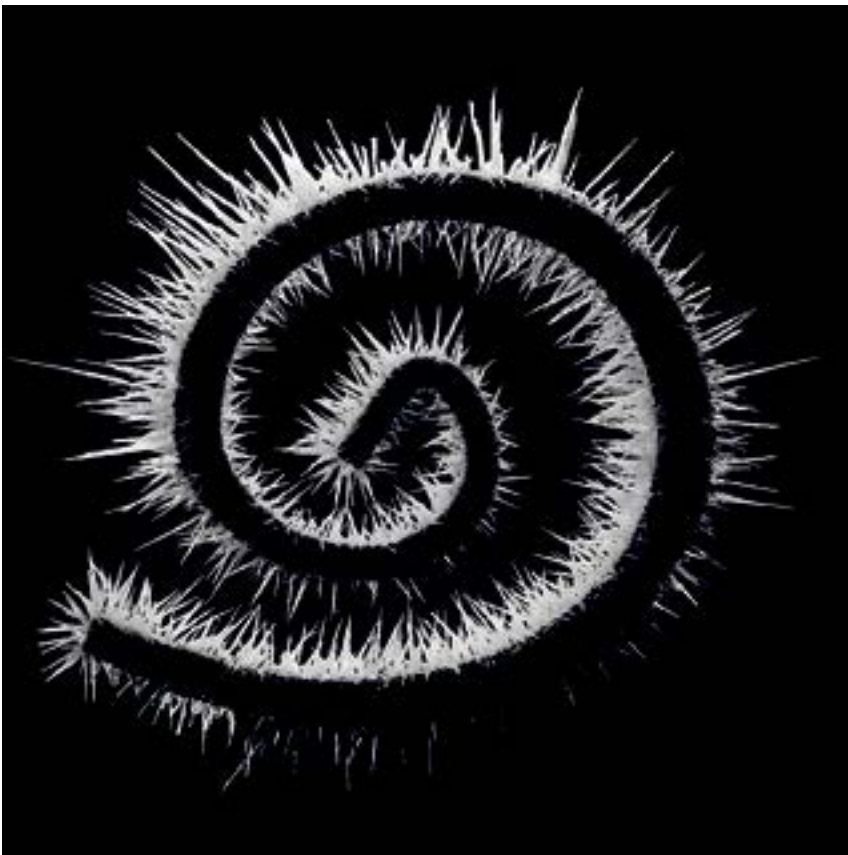


Foto: Thomas Lagies



Datenschutzhinweise nach Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)

Verantwortlicher:

Für die Datenerhebung und Verarbeitung ist die

Volkshochschule des Landkreises Diepholz
Nienburger Str. 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4075
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

verantwortlich.

Freiwillige Angaben:

Wir erheben grundsätzlich nur die Daten, die zur Erfüllung des Vertragszwecks erforderlich (insbesondere Name, Anschrift, Bankverbindung) sind.

Die Angabe von Telefonnummer, E-Mail-adresse sowie Alter ist freiwillig. Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung im Einzelfall die Veranstaltungsorganisation sowie Änderungen oder Absagen erschweren.

Datenverarbeitung zur Vertragserfüllung:

Wir verarbeiten die erhobenen Daten gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO zum Zweck der Vertragserfüllung. Dies umfasst die Organisation, und Durchführung der Veranstaltungen, die damit einhergehende Kundenbetreuung und die Abrechnung der erbrachten Leistungen.

Die zur Vertragserfüllung erforderlichen Daten werden spätestens 10 Jahre nach Beendigung des Vertrags gelöscht und solange nur noch für etwaige Rückfragen bereitgehalten. Die Daten werden nicht gelöscht, sofern nach Vertragsbeendigung noch Forderungen offen sind und eingezogen werden sollen. Im Fall des Bestehens gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden die betroffenen Daten für die Dauer dieser Fristen archiviert.

Datenverarbeitung auf Grundlage einer Einwilligung:

Sofern Sie uns eine gesonderte Einwilligung erteilt haben, von uns telefonisch oder per E-Mail über unternehmenseigene Produkte und Dienstleistungen informiert zu werden, erfolgt eine entsprechende Verarbeitung auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

Widerrufsrecht

Ihre Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden, ohne dass dies die Rechtmäßigkeit der bisher erfolgten Verarbeitung berührt. Wenn die Einwilligung widerrufen wird, stellen wir die entsprechende Datenverarbeitung ein.

Datenempfänger:

Wir übermitteln Ihre Daten nur an Dritte (z. B. an Kreditinstitute zur Zahlungsabwicklung, an Rechtsanwälte zur Durchsetzung offener Forderungen), sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbeugnis besteht.

Ihre Personenangaben und Ihre Angaben zum Kurs werden zur Durchführung des Kurses an die Dozentinnen und Dozenten weitergegeben.

Falls erforderlich werden Daten an zuständige Prüfinstitute und -stellen, beteiligte Behörden und ehrenamtliche Außenstellenleitungen weitergegeben.

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung im Rahmen einer Auftragsverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen.

Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

Kontaktdaten des örtlich Beauftragten für den Datenschutz:

Dr. Uwe Schläger
datenschutz nord GmbH
Konsul-Smidt-Straße 88
28217 Bremen
Telefon: +49 (0) 421 69 66 32-0
Fax: +49 (0) 421 69 66 32-11
E-Mail: office@datenschutz-nord.de
Web: www.datenschutz-nord-gruppe.de

Rechte der betroffenen Person:

Betroffene Personen haben das Recht auf Auskunft seitens des Verantwortlichen über die sie betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung unrichtiger Daten oder auf Löschung, sofern einer der in Art. 17 DSGVO genannten Gründe vorliegt, bspw. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden. Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, wenn eine der in Art. 18 DSGVO genannten Voraussetzungen vorliegt und in den Fällen des Art. 20 DSGVO das Recht auf Datenübertragbarkeit.

Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde:

Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

Zuständige Aufsichtsbehörde:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover
Tel. +49 (0511) 120-4500
E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

VHS des Landkreises Diepholz
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4444 und 976-4075, Fax 04242 976-4942, E-Mail vhs@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname volljährig nicht volljährig

Straße, Hausnummer Geburtsjahr *

Postleitzahl, Ort weiblich * männlich * divers *

Telefon tagsüber * Telefon privat *

E-Mail *

Datum der Anmeldung

Unterschrift *) Angaben freiwillig

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ja nein Ich bin beschäftigt in Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag ja nein Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ja nein

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat gegen Rechnung

VHS des Landkreises Diepholz, Nienburger Str. 5, 28857 Syke

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut – Name BIC

IBAN DE | | | | |

Datum, Ort, Unterschrift

Dieselbe Sprache sprechen oder wie wir sagen: genossenschaftlich beraten lassen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Willkommen bei der **Genossenschaftlichen Beratung** – der Finanzberatung, die erst zuhört und dann berät. Erreichen Sie Ihre Ziele und verwirklichen Sie Ihre Wünsche mit uns an Ihrer Seite. Was uns anders macht, erfahren Sie in Ihrer Filiale oder unter volksbank.de

Volksbank 



Abfälle verwerten – Klima schützen.
AbfallWirtschafts Gesellschaft mbH



www.awg-bassum.de

Die Wertstoffhöfe. Nah dran – unser Service.

Kurze und effiziente Entsorgungswege für Ihre Abfälle – unsere Wertstoffhöfe in Ihrer Nähe.

Hier sind Sie richtig: ▼

Wertstoffhof Bassum mit Biomassezentrum

Klövenhausen 20 · 27211 Bassum · Telefon 0 42 41/801-0

Mo – Fr 7:30 – 17:00 Uhr

Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

Wertstoffhof Stuhr / Weyhe

Margarete-Steiff-Straße 9 · 28844 Weyhe · Tel. 0 42 41 / 801 450

(im Gewerbegebiet »Handwerkerhof« an der B6 in Melchiorshausen)

Mo – Do 9:00 – 17:00 Uhr

Freitag 9:00 – 18:00 Uhr

Samstag 8:00 – 14:00 Uhr

Wertstoffhof Diepholz-Aschen

Lindloge 1 · 49356 Diepholz · Tel. 0 54 41 / 26 92

Mo, Di, Do, Fr 9:00 – 17:00 Uhr (Dez., Jan., Febr. 9:00 – 16:00 Uhr)

Mittwoch geschlossen

Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Wertstoffhof Sulinger Land

Rudolf-Diesel-Straße 11 · 27232 Sulingen · Tel. 0 42 41 / 801 460

Mo, Di, Mi 9:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag geschlossen

Freitag 9:00 – 18:00 Uhr

Samstag 8:00 – 13:00 Uhr

Mini-Wertstoffhöfe

In vielen Gemeinden besteht die Möglichkeit, ausgewählte Wert- und Schadstoffe auf Sammelstellen abzugeben.

Info: www.awg-bassum.de

Für alle Wertstoffhöfen gilt:

- Abfallkleinmengen bis 3 m³
 - Kleinstmengen Bauabfälle bis 0,5 m³
 - nur PKW mit/ohne Anhänger und Kleintransporter bis 2,8 t, keine Zugmaschinen
 - Abfälle nur vorsortiert anliefern, damit erleichtern Sie die fachgerechte Zuordnung
- ❖ **Kostenpflichtige Annahme von:**
- Restabfall, Altholz, Abfall aus Baumaßnahmen, Grünabfall

Nur für Privathaushalte aus dem Landkreis Diepholz.

❖ **Kostenlose Abgabe von:**

- Problemabfall bis 20l / kg je Abfallart • Sperrabfall
- Elektro- und Elektronikgeräten • Metallschrott
- Wertstoffsäcken • Altglas, Altpapier, Alttextilien



Bass Hum
Humus-Vermarktungs GmbH
Telefon (04241) 801177
www.basshum.de